மங்கையர் மலர்



மங்கையர் மலர்

மஞ்சுளா ரமேஷின்....

Exclusive

இவர்கள் சொல்கிறார்கள்

மனசே, மனசே

என்றும் இளமை

சமையல் டிப்ஸ்

சமாளிப்பது எப்படி?

உடல் + உள்ளம்

பட்டம் விடுவோமா?

கதை கதைக்க...

மலர் : 19
இதழ் : 12

ஜனவரி

2000-த்தில்

தொடர்ந்து வரும் தொடர்கள்...

அழகு டிப்ஸ்

"கவிழ்ந்து படுத்துத் தூங்குவதால் உடலில் பல நோய்கள் ஏற்படும். செல்வம் படைத்தவரும் தரித்திரராக மாறுவர்" என்பது பெரியவர்களின் கூற்று. பெண்கள் இடது பக்கம் ஒருக்களித்து படுப்பதால் ஜீரண உறுப்புகளுக்குப் போதிய வெப்பம் கிடைத்து நன்றாக ஜீரணமாகும். கழிவுகள் தடையின்றி வெளியாகும். நரம்புகள் வலுவடையும்.

– பா. நளினாதேவி

ரூ.510/- விலை மதிப்புள்ள இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் ரூ.150/- மட்டுமே!

3 டிவிஷன்களின் பேக்கேஜ்

டிவிஷன்-1	டிவிஷன்-2	டிவிஷன்-3	ரூ.
ரூ. 130/-	ரூ. 170/-	ரூ. 210/-	510/-

டிவிஷன் -1 ABCD முதற்கொண்டு ஆங்கிலத்தில் படிக்கவும் எழுதவும் கற்பித்து ஒவ்வொருவருக்கும் தேவையான நிலையில் ஸ்டாண்டர்டு இங்கிலீஷ் கற்பிக்கப்படுகிறது. இந்த கோர்ஸின் ஃபீஸ் ரூ. 130/-

டிவிஷன் -2 பிழைகள் இன்றி ஆங்கிலம் எழுத தேவையான இங்கிலீஷ் இலக்கணம் முழுமையாக, சுலப சூத்திரங்களால், ஈஸியாக கற்பிக்கப்படுகிறது. இந்த கோர்ஸின் ஃபீஸ் ரூ. 170/-

டிவிஷன் -3 வெகு சுலபமாக எந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்திலும் தடுமாறாமல், பிழைகளின்றி, மிகவும் சுலபமாக பேச கற்பிக்கப்படுகிறது. இந்த கோர்ஸின் ஃபீஸ் ரூ. 210/-

12 மொழிகளின் கோர்ஸ்கள்

(12 இன் 1 பாக்கெட் சைசில்) ஃப்ரீ

1. ஹிந்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 2. தெலுங்கு ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 3. கன்னடம் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 4. மலையாளம் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 5. பெங்காலி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 6. மராத்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 7. பஞ்சாபி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 8. குஜராத்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 9. அரபிக் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 10. உருது ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 11. ஒரியா ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 12. சான்ஸ்கிரிட் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்

8 ஃபென்டாஸ்டிக் கிஃப்ட் கோர்ஸ்கள்

(8 இன் 1 பாக்கெட் சைசில்) ஃப்ரீ

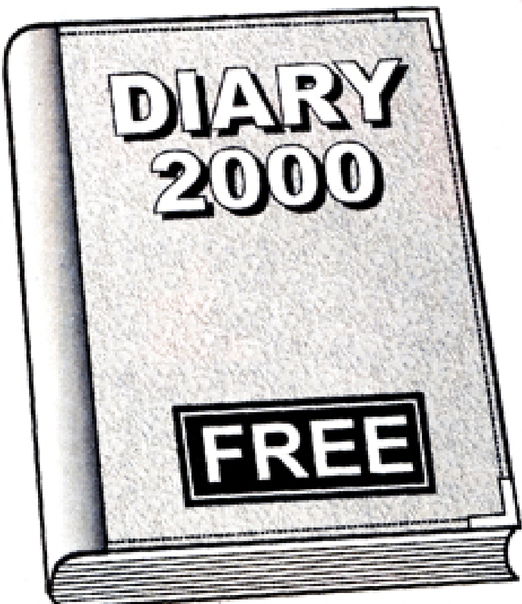
1. ஈஸி மணி எர்னிங் கோர்ஸ் *(சுலபமாக பணம் சம்பாதிக்க)*
2. சீக்ரெட் மேஜிக் கோர்ஸ் *(நீங்களும் மேஜிக் செய்யலாம்)*
3. ஜென்டில்மென்ஸ் ஸ்மார்ட்னெஸ் கோர்ஸ் *(ஆண்களின் வசீகரத்தை அதிகரிக்க)*
4. பியூட்டி ட்ரீட்மெண்ட் கோர்ஸ் *(அழகாய் தோற்றமளிப்பது எப்படி)*
5. சக்ஸஸ்புல் கம்யூனிகேஷன் கோர்ஸ் *([illegible])*
6. யோகா கோர்ஸ் *(பல்வேறு யோகாசனங்களின் விளக்கம்)*
7. "பாமிஸ்ட்ரி" கோர்ஸ் *(உங்களது எதிர்காலம் கூறும் [illegible])*
8. கிச்சன் ட்ரீட்மெண்ட் கோர்ஸ் *(சமையலறையில் பெண்களின் வைத்தியம்)*

4 கோர்ஸ் கிஃப்ட் புத்தகங்கள்

(4 இன் 1 பாக்கெட் சைசில்) ஃப்ரீ

1. **வர்டு பவர்** *(ஆங்கில சொற்களின் அற்புத சக்தி)*
2. **லெட்டர் ரைட்டிங் பிராக்டீஸ்** *(இங்கிலீஷில் கடிதம் எழுதும் முறை)*
3. **அப்ரிவேஷன்ஸ் டிக்ஷனரி** *(டெக்னிகல் சொற்களின் டிக்ஷனரி)*
4. **வெர்ப்ஸ் டிக்ஷனரி** *(வினை சொற்கள்- அதன் ரூபங்கள்)*

புத்தாண்டுப்பரிசு ஒரு டைரி இலவசம்! + 24 மினி கோர்ஸ்கள்



இக்கூப்பனை பூர்த்தி செய்து உடனே அனுப்பவும்

STUDENTS' ENGLISH INSTITUTE

15/1, Parthasarathipuram Extn. T. Nagar, Chennai - 600 017.

எனக்கு, டிவிஷன் 1, டிவிஷன் 2, டிவிஷன் 3, (மொத்தம் 3 டிவிஷன்கள்) தற்பொழுதய ரூ. 510/- விலை மதிப்புள்ள இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவச பாக்கெட்சைஸ் புத்தகங்கள் அனைத்தும் (8+12+4) மற்றும், புது வருட டைரியையும், அனைத்து புத்தகங்களையும் சேர்த்துரூ. 150/-க்கான வி.பி.பி அனுப்பவும். போஸ்ட்மேனிடம் பணம் தந்து எனது பேக்கேஜை பெற்றுக்கொள்கிறேன்.

940

Name ....

Address ....

....

.... Pin Code



சில வார்த்தைகள்...

உத்தமர் தம் உறவு வேண்டும்!

சமீபத்தில் சென்னை ஸ்ரீ இராம கிருஷ்ணா மடத்தினால் புனருத்தாரணம் செய்யப்பட்டு திறந்து வைக்கப்பட்ட விவேகானந்தர் இல்லத்துக்குப் போகும் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. உள்ளே இருந்த இரண்டு மணி நேரமும் இந்த உலகமே மறந்து விட்டது.

ஸ்வாமிஜியின் சிறிய நூலகக் கண்காட்சி, அவர் கண்ட வேத, இதிகாச, புராண காலம் முதல் தற்காலம் வரையிலான ஓவியக் கண்காட்சி, முதல் மாடியில் அவருடைய மிக அரிய புகைப்படக் கண்காட்சி... ஒவ்வொரு இடத்திலும் அந்தக் காந்தக் கண்களுடன் அவருடைய புகைப்படமும், அவருடைய அற்புதமான நேராக மனதிற்குள் ஈட்டியைச் சொருகுவது போன்ற வாசகங்களும்... மிக அரிய பணி. உலக மக்களின் நலனுக்காகவே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் ஸ்ரீ இராம கிருஷ்ணா மடத்து சந்நியாசிகளின் இடையறாத உழைப்பின் வெற்றி அங்கு மிளிர்ந்து கொண்டிருந்தது.

கிளம்பும் நேரத்தில் மடத்தின் தலைவர் ஸ்ரீ கௌதமாநந்த மகராஜ் வந்தார். எங்களுடனான அவருடைய பத்து நிமிட உரையாடல்... மனதில் எப்போதும் தேக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய பொக்கிஷம். வெளியே வரும்போது உடம்பிலும், மனதிலும் அப்படி ஒரு பலம், தைரியம், சந்துஷ்டி... அடேங்கப்பா, இப்படி ஒரு மாற்றத்தை ஒரு கண்காட்சியால், ஓவியங்களால் செய்ய முடியுமா?

முடியும் என்றது விவேகானந்தரின் காந்தக் கண்கள். 'இந்த நாட்டின் ஒவ்வொரு மனிதனும் உய்வு பெறும் வரை என்னுடைய போராட்டம் ஓயாது. என்னுடைய எண்ணங்களை பரப்பிக் கொண்டே இருப்பேன்', என்றார் அந்த மகா மனிதர். அவருடைய வார்த்தைகள்தான் எத்தனை சத்யமானவை! அவருடைய வார்த்தைகளால் ஈர்க்கப்பட்டு நூறு, ஆயிரம், இலட்சம் என அவர் வழி இளைஞர்கள் பெருகிக் கொண்டே போகிறார்கள்.



இத்தனை நல்லெண்ணங்களையும், ஆக்கபூர்வமான சிந்தனைகளையும் பல்லாண்டுகளுக்கு முன்னால் மறைந்து போன ஒருவரால் செய்ய முடிகிறது. காரணம் அவர் ஒரு மகான்; அவருடைய ஸ்படிகம் போன்ற எண்ண அலைகள்! அதை நாடிச் செல்பவர்களின் மனமும், உடலும் பரிசுத்தமாக்கப்பட்டு, துக்கம் துடைக்கப்பட்டு பலமும், தைர்யமும் கிடைக்கிறது. அதுதான் 'சத்சங்கம்'!

'உத்தமர் தம் உறவு வேண்டும்'.

என்றார்கள் பெரியவர்கள். நாம் செல்லும் இடமும், நாம் பழகும் மனிதர்களும் சிறந்தவர்களாக, புதிய சிந்தனைகளைப் பரப்புபவர்களாக இருந்தால் நாமும் திடமாகவும், வலிமையாகவும் இருக்க முடியும்.

"உனக்கு விஷயம் தெரியுமோ, அந்தக் கோடிவீட்டு நிரஞ்சனாவ அந்த ரெஸ்டாரண்ட்ல ஒரு பையனோட பார்த்தேன்..."

என ஆரம்பித்து அரை நாள் போகும். பக்கத்து வீட்டுக்குப் போக வேண்டாம், ஸ்விட்சைத் தட்டினால் நம் வீட்டுக்குள்ளேயே

மஞ்சுளா ரமேஷ்

ஆடவும் பாடவும் கர்சீஃப் கட்டிக் கொண்ட அழகிகள் டி.வி.யில் காத்திருக்கிறார்கள்.

அலுவலகத்தில் எங்கே யாரைக் குறை சொல்லலாம். அல்லது யார் மேல் பழியைப் போடலாம் என அலையும் கூட்டங்கள், தங்களுக்கென்று ஒரு துயரம் வரும்போது இந்த மோசக்கார உலகத்தால்தான் இத்தனை பெரிய துயரம் வந்து விட்டது என கதறிக் கண்ணீர் விடும் சந்தர்ப்பவாதிகள் இப்படி நிறையவே சொல்லலாம்.

இப்படிப்பட்ட உலகத்தின் நடுவே கண் விழித்து நாளெல்லாம் போராடி இரவு தூங்கப் போகும்போது மனமும் உடம்பும் கசக்கிப் பிழிந்த துணி மாதிரி ஆகிவிடுகிறது. கண்ணை மூடினால் துரியோதனனும், துச்சாதனனும், தாடகைகளும்தான் இந்த 2000 ஆம் ஆண்டு உடை உடுத்திக் கொண்டு வருகிறார்கள். எங்கே லிருந்து ஆழ்ந்த தூக்கம் வரும்.

நல்ல வண்ணம் இந்த மண்ணில் வாழாத போது பலவீனர்களாகி விடுகிறோம். எப்போதும் வெறுப்பும், வேதனையும்தான் மிஞ்சுகிறது. யாராவது ஏதாவது சொன்னால் கூட 'மளுக்'கென்று கண்ணில் கண்ணீர்தான் வந்து விடுகிறது.

ஆனால் இதற்கெல்லாம் மாற்று நம்மிடையே இருக்கிறது. அதன் அருமையும், பெருமையும்தான் நமக்குத் தெரியவில்லை. 'வீட்டுத் தோட்டத்துக் கீரை'யின் அருமை நமக்குத் தெரிவதில்லை. ஏற்கெனவே இன்றைய அவசர உலகில் வாழும் நாம், மனிதர்களின் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகளைச் சந்தித்துக் கொண்டேதான் இருக்கிறோம். சரி, பொழுது போக்கு என டி.வியைத் தட்டினால் அங்கேயும் உணர்ச்சிகரமான சீரியல்கள். அந்த நாடகத்தில் ஏதோ ஒரு சூழ்நிலையில் ஏதோ ஒரு முடிவெடுப்பதை நம் வாழ்க்கையோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்கிறோம். 'ஓ'வென்று அழுகைதான் வருகிறது. இப்படியே நாளும் நாளும் மனங்களைப் பொறுத்தவரை தகிக்கும் மன வேதனைகளுடனே வாழ்வது பழக்கமாகி விட்டது. இவையனைத்தும் உடம்பை பாதித்து முப்பது, நாற்பதுகளிலே பலவீனப்பட்டுப் போகும் பெண்களே இன்று நம்மிடையே அதிகம்.

கையில் ஒரு வெட்டு காயம் ஏற்பட்டு விட்டது, கத்திரிக்காய் நறுக்கும்போது. அதை இன்னும் கொஞ்சம் வெட்டி வெட்டியா விடுவோம். உடனடியாக இரத்தப் போக்கை நிறுத்தி அது ஆறுவதற்கு மருந்து போட்டு, ஆறிய பிறகு இனி கத்திரிக்காய் நறுக்கும் போதெல்லாம் அந்த நினைவு இருந்து கொண்டே இருந்து ஜாக்கிரதையாகவே

இருப்போம்!

ஆனால் மனதினால் மட்டும் ஏன் அப்படி இருப்பதில்லை? ஒரு துன்பம் ஏற்பட்டு விட்டால் அதையே கிளறிக் கிளறி புண்ணாக்கி ஆறாத ரணமாக்கி அதன் வலியினாலும், விச்சினாலும் சுற்றியிருக்கிறவர்களைப் பயமுறுத்தி, காரணமானவர்களை கண்டந்துண்டமாக்கி (வார்த்தைகளாலோ, செய்கைகளினாலோ தான்!) இப்படி காயத்தை ஆறவே விடுவதில்லை! இது மேலும் மேலும் ரணம் 'குரங்குப் புண்ணாக' மாறும் கதைதான்.

உடம்பில் காயத்திற்கு என்ன செய்வோமோ அதுதான் மனதுக்கும் என ஒரு தீர்மானத்திற்கு வந்துவிட வேண்டும். ரெண்டாவது, மனதை எப்போதும் வலிமையுடன் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். யாரேனும் பலவீனமானதை, அசுத்தமானதை, அவலட்சணமானதை விரும்புவார்களோ? மனதிற்கும் அதே கோட்பாடுதான்.

அதற்குப் பெரியவர்கள் கொடுத்த எளிய வழிதான் நல்லாரோடு பழகுதல், நல்லவர்களின் வார்த்தைகளைக் கேட்டல், அவற்றையே மீண்டும் மீண்டும் மனனம் செய்தல். இதைத்தான் 'சத்சங்கம்' என்றார்கள். ஒரு பத்து பேராக, இருபது பேராக சேர்ந்து நல்லவற்றைப் பேசுதல், ஆக்க பூர்வமானதாக பேசுதல் என ஆரம்பித்தால் மனதிற்கும், உடம்பிற்கும் அத்தனை வலிமை கிடைக்கும்.

சத்சங்கக் கூட்டங்களை நடத்திப் பாருங்கள். எப்படி ஒரு அலாதியான சந்தோஷம், குதூகலம் மனதில் கிடைக்கிறது என்பதை உணர்வீர்கள். நல்லவற்றின் சுகத்தை அனுபவித்து விட்டால் அப்புறம் கெட்டவற்றின் பக்கம் போகவே பிடிக்காது. யாருக்கேனும் சாக்கடை நாற்றம் பிடிக்குமோ?

குறிப்பாக இளைய தலைமுறையினருக்கு அவர்களுடைய போக்கிலேயே ஸ்வாமி விவேகானந்தர் நிறைய சொல்லியிருக்கிறார். பலவீனமானவற்றை, மூட நம்பிக்கைகளை விட்டெறியுங்கள் என்கிறார். சிங்கம் போன்ற அவருடைய கம்பீரமான பிரசங்கங்களும், வாழ்க்கையும் படிக்கும் போதே நமக்கு அலாதியான மனோதைர்யத்தை அளிக்கக் கூடியவை.

அந்த மாமனிதர் பல்லாண்டுகள் கழித்தும் நம்மிடையே புனிதமான சிந்தனைகளை கதிர் வீச்சுக்களை வீசிக் கொண்டிருக்கிறார். நாம் நம்மிடமிருந்து ஒவ்வொரு நாளும் எப்படிப் பட்ட சிந்தனைகளை மற்றவர்களுக்கு அளித்துக் கொண்டு இருக்கிறோம்?

இதை ஒரு நிமிடம் சிந்தியுங்களேன்!

◆ ''கனவிலிது கண்டேன்'' என்ற தொடர்கதையில் மாதவி ஏ.சி. இரண்டடுக்கு ரயில் பெட்டியில் பிரயாணம் செய்வதாக வருகிறது. ஆனால் ஜன்னலில் கம்பிகள் நான்கு இருப்பதாக ஓவியர் தீட்டியிருக்கிறார். ஏ.சி. பெட்டியில் கண்ணாடி ஜன்னல்தான் தெரியுமேயன்றிக் கம்பிகள் தெரியாது. இதை ஏன் ஓவியர் மனதில் கொள்ளவில்லை? இதைப் போன்ற குறைகள் இன்றி ஓவியம் இருந்தால் மலர் இன்னும் சிறப்பாக அமையுமே!

தி. சிவசங்கரன், திருநெல்வேலி - 11.

◆ பேட்டியில் 'சூ மந்திரகாளி!' பாணியில் கம்ப்யூட்டர் ரோபோ, க்ளோனிங், பறக்கும் தட்டு... என ஒவ்வொருவரின் எதிர்பார்ப்பும் ஒரே கலக்கல்தான்! குறிப்பாக எஸ்.வி. சேகரின் 'ஊழல் மெஷின்', நல்ல

சொல்ல விரும்புகிறோம்..!



இரக்கமுள்ள இதயமாற்று சிகிச்சை' ஐடியாக்கள் சிரிக்க - சிந்திக்க வைத்தன.

சந்திரமாலா உத்தண்டராமன், நெய்வேலி - 3.

◆ 'தமிழக முதல்வருக்கு ஒரு வேண்டுகோள்' கட்டுரை படித்தேன். நானும் அவ்வப்போது இதைப் போன்ற காட்சிகளை கண்டு மனம் பதைபதைத்ததுண்டு! சம்பந்தப்பட்டவர்கள் உணர்ந்து கொண்டால் நல்லது.

ஆர். சுந்தரராஜன், சிதம்பரம் - 1.

◆ ''மனித நேய'' ஆண்டு தலைப்பிலே மஞ்சுளா ரமேஷ் எழுதிய கட்டுரை ரொம்பவும் 'டச்சிங்'ஆக இருந்தது! ரயில் அனுபவத்தை நாங்கள் பயணம் செய்யும் போது ஏற்பட்டுள்ள நிகழ்ச்சி போன்று எண்ண வைத்து விட்டது! இந்நிகழ்ச்சியோடு வெள்ளக் காடான ஒரிசாவை நினைத்துப் பார்த்தேன். பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்காக இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள மக்கள் பணமாகவும் பொருட்களாகவும் அள்ளி அள்ளி கொடுத்ததை ஒரு பக்கத்தில் வெகுவாக பாராட்டினாலும் மறு பக்கத்தில் பல சுயவர்களால் சூறையாடப்பட்டு பாதிக்கப்பட்டவர்களின் கையில் போய் சேரவில்லை என்று பத்திரிகையில் செய்தி படிக்கும்போது வேதனை அளிக்கின்றது! ரயில் நிகழ்ச்சி டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன் எங்கே, அங்கு பொருள்களை சுருட்டிய மகா பாதகர்கள் எங்கே! உலகம் எங்கோ போய்க் கொண்டிருக்கிறது என்று திண்ணையில் பேசிக் கொண்டிருக்காமல் பல ஜெயம் கண்ணன்களை பாராட்டி சேவை செய்ய ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

எஸ். சாந்தி சீனிவாசன், சென்னை - 63.

◆ ''திருவாதிரைக்களி'' தயாரிப்பு ரொம்பப் பிரமாதமாக இருக்கிறது. புதிய புதிய சமையல் முறைகள் ட்ரை பண்ணுவதை விட Traditional recipe கற்றுக் கொடுப்பது சாலச் சிறந்தது. ஆமாம்.... திருவாதிரைக் களி சொல்லிக் கொடுத்தால் போதுமா? ஏழுகறிக் கூட்டு யார் சொல்லித் தருவதாம்?

சுமதி ராஜகோபாலன், மதுரை - 16.

◆ 'நிழல்கள்' கதை மனத்தைத் தொட்டது. வெளிநாடு செல்லும் பிள்ளைகள், இந்தப் பணம் சம்பாதிக்க எவ்வளவு கஷ்டப்படுகிறார்கள், தனியாக இருக்கும் போது எப்படி வேதனைப் படுகிறார்கள் என்று புரிந்தால், பெற்றோர், உடன் பிறந்தோர் இப்படியிருக்க மாட்டார்கள். இந்த நேரத்தில்தான், அவர்கள் மனமொத்த தோழியருடன் இணைந்து விடுகிறார்கள்.

கோமதி முத்துகிருஷ்ணன், சென்னை - 91.

◆ வரும் நூற்றாண்டு எப்படி இருக்கும், நாம் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்பது குறித்த பல் துறை அறிஞர்களின் கருத்து புதிய சவால்கள் நம்மை எதிர் நோக்கி உள்ளதைத் தெளிவாகவே காட்டுகின்றன. ஆனால், சவால்கள் சந்திக்க வேண்டியதாகவே இருக்கின்றதே அன்றி, பயப்படத் தக்கதாக இல்லை என்பது ஆறுதலான விஷயம்.

பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ், பாண்டிச்சேரி.

◆ ''பாம்பே ஜெயஸ்ரீயின் வானளாவிய ஆசையை அறிந்துதானோ என்னவோ, சமீபத்தில் ஒரு திரைப் பாடலாசிரியர் இப்படி பாட்டு எழுதியிருந்தார். ''சந்திர மண்டலத்தைச் சுத்தம் செய்து சாலைகள் போட்டு வைப்போம்!''

அனிதா உலகநாதன் - திருநிலக்குடி

◆ சென்ற இதழில் 70ம் பக்கத்தில் உலக சாதனைப் பெண் என்ற முறையில் ஒரு செய்தியை படத்துடன் (நான் அனுப்பியதை) வெளியிட்டுள்ளீர்கள். மிக்க நன்றி. இருந்த போதும் அதில் ஒரு திருத்தம். அதாவது நாங்கள் சமீபத்தில் சிங்கப்பூர் சென்றிருந்தோம். அங்கு 'வானம்பாடி' எனும் பெயரில் தமிழில் சிங்கப்பூர் பத்திரிகை ஒன்று வெளி வருகிறது. அதில் அந்த சாதனைப் பெண் செய்தியைப் படித்ததும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைத்தேன். எனவே இப் பெண்மணி சாதனை படைத்தது சிங்கப்பூரில். தவறு ஏற்பட்டதற்கு மன்னிக்கவும்.

ஆர். பாலசரஸ்வதி இராஜேந்திரன்,
இந்தோனேஷியா.

STRONGER

than your man's tantrums...





Calm him down with 100% ASSAM STRENGTH

At last!
What you've always wanted - **strong tea in a bag !**
That's because Tata Tetley uses only **100% Assam Tea**. Strong and satisfying as no other tea can be.
In a special international quality tea bag which ensures that all the strength comes through.
Go for it!

NEW



The first 'POWER-PACKED' Tea Bag !

MAA BOZELL-TT-83-99

நாம் அனைவருமே நம் வாழ்நாளில் பல திருமண நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொண்டிருப்போம். ஒரு மாலை, தாலி சரடுடன் கோவிலில் நடைபெறும் எளிமையான திருமணங்கள் உண்டு. படாடோபமாக நடைபெறும் திருமணங்களும் உண்டு.



• சுவாமி தம்பதிகள்

ஆகாய விமானத்தில் நிகழ்த்தப்பட்ட திருமணத்தைப் பற்றி கேள்விப்பட்டோம்... ம்... என்ன? 'போதும் பீடிகை, விஷயத்துக்கு வா', என்று கூறுகிறீர்களா? சரி. கிட்டத்தட்ட ஒரு மாதமாகியும் அந்தத் திருமணத்தை மறக்க முடியவில்லை. அதனால்தான் இவ்வளவு பீடிகை.

எங்களது நெருங்கிய நண்பர் திரு. சுவாமி அவர்கள் நிகழ்த்திய தன் மகளின் திருமணம்தான் அது. நம் திருமணங்களில் பெரும்பாலும் தாலிகட்டியவுடன் டாணென்று பந்திக்கு முந்திக் கொள்ளும் விருந்தினர்களைத்தான் பார்த்திருக்கிறோம். ஆனால் இந்த திருமணத்தில் அப்படியல்ல.

இரண்டு வேன்களில், ஆதரவற்றோர் மற்றும் ஊனமுற்றோர் மறுவாழ்வு இல்லமொன்றிலிருந்து சுமார் இருநூறு சிறுவர் சிறுமியர் வரவழைக்கப்பட்டனர். ஏதோ 'கூப்பிட்டோம், சாப்பாடு போட்டோம்' என்றில்லாமல் அவர்களை வேனிலிருந்து இறக்கி, முதல் பந்தியில் கௌரவ விருந்தினர்களாக அமர்த்தி அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் சௌகரியமாக உணவு உட்கொள்ள திருமணத்திற்கு வந்திருந்த அனைவருமே ஒத்துழைத்தனர்.

திரு. சுவாமி அவர்கள், பெண்ணின் தந்தையாதலால் பிள்ளை வீட்டாருக்கு மாடியில் பந்தி ஏற்பாடு செய்திருந்தார். ஆனால் பிள்ளை வீட்டார் யாருமே பந்திக்கு முந்திக் கொள்ளவில்லை. ஆச்சர்யம்! காப்பிக்காக கலாட்டாவும், அரை சவரனுக்காக அடிதடியும் செய்யும் பிள்ளை வீட்டார் மத்தியில் இப்படிப்பட்டவர்களும் இருக்கிறார்களா என்று வியக்கும் வகையில் அவர்கள் அனைவருமே அந்தக் குழந்தைகளுக்கு உணவு பரிமாறி, அவர்கள் உண்டு முடியும் வரை காத்திருந்து, அவர்களுக்குப் பரிசுப் பொருட்களை வழங்கி பின் வேனில் ஏற்றி சென்னையை சுற்றிப் பார்க்க ஆட்களுடன் அன்புடன் வழியனுப்பி வைத்தனர்.

இங்கு நான் மேலுமொரு விஷயத்தை குறிப்பிட வேண்டும். பொதுவாக நம் திருமணங்களில், குழந்தைகள் அடம்பிடிப்பதையும் ஓடி விளையாடுவதையுமே பார்த்திருக்கிறோம். ஆனால் இந்தத் திருமணத்திற்கு வந்திருந்த குழந்தைகள், அனைவருமே அந்தக் குழந்தை விருந்தினர்களை வரவேற்று அன்புடன் உபசரிப்பதை கண் கூடாகவே கண்டோம். எல்லாவற்றிற்கும் சிகரம் வைத்தாற்போல், சுவாமி அவர்களின் வயதான தாயார், அவர்கள் ஒவ்வொருவரிடமும் சென்று அன்புடன் பேசி ஊட்டிவிட்ட காட்சி இருக்கிறதே அது கண்கொள்ளாக் காட்சியல்ல, கண் கொள்ளும் காட்சி, ஆம்! கண்கள் நிறைய நீர் கொள்ளும் காட்சி!!!



• விருந்துண்ணும் குழந்தைகள்

(நான் எழுதிய இந்தக் கட்டுரையை ஆசிரியர் தேர்வு செய்து குறிப்பிட்ட

பார்த் தோம் சொல் கிறோம்!

படங்களைக் கேட்டபோது சுவாமி கொடுக்கவே மிகவும் தயங்கி என் வற்புறுத்தலுக்காகக் கொடுத்தார்.)

நாமும் பெரிய விசேஷங்களுக்கு இல்லாவிட்டாலும் நமது இல்லங்களில் கொண்டாடும் பிறந்தநாள், திருமணநாள் விழாக்கள், தீபாவளி போன்ற பண்டிகைகள் இவற்றிற்கு இது போன்ற சிறிய இல்லங்களிலிருந்து ஆதரவற்றவர்களை வரவழைத்து அவர்களுடன் நாமும் நம் குழந்தைகளும் 'அவர்களும் நம்மில் ஒருவர்தான்' என்ற எண்ணத்துடன் பகிர்ந்து உண்டால் பிஞ்சு உள்ளங்களில் கூட வேற்றுமை என்னும் இருள் அகன்றுவிடுமே.

— சாந்தா ராமசாமி

ஓம் ஸ்ரீராம் ஜெய்ராம் ஜெய் ஜெய்ராம்!

சமீபத்தில் நண்பரொருவரின் மகள் திருமணத்திற்குச் சென்றிருந்தேன். அவர் மங்களூருக்கருகில் காஞ்சங்காடில் அமைந்திருக்கும் ஆனந்தாஸ்ரம பக்தர். முதல் நாள் மாப்பிள்ளை அழைப்பு முடிந்து இரவு சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு பெண் வீட்டாரும், நண்பர்களும் சேர்ந்து கொண்டு 'ஓம் ஸ்ரீராம் ஜெய்ராம் ஜெய் ஜெய் ராம்' என்ற ராம மந்திரத்தை ஆனந்தமாக சுமார் இரண்டு மணி நேரம் ஜெபித்தார்கள்.

மறுநாளும் திருமணத்தின் போது மாப்பிள்ளை தாலி கட்டும் முன்னர் நாதஸ்வரம், மேளம் ஆகியவற்றை நிறுத்தி விட்டு ஒரு பத்து நிமிடங்கள் அனைவரும் ராம நாமத்தை ஜெபித்தனர். திருமணம் நடத்தி வைக்க வந்திருந்த புரோகிதரும் இவர்களுடன் ஜெபிக்க சேர்ந்து கொண்டார். ராம நாம ஜெபத்தினூடே மாப்பிள்ளை தாலி கட்டினார்.

மதிய விருந்து முடிந்தவுடன் மீண்டும் சத்சங்கத்தினர் அனைவரும் கூடி மண்டபத்தில் மையத்தில் ஆனந்தாஸ்ரம ஸ்வாமிகளின் படங்களை வைத்து விட்டு ராம நாமத்தை ஆனந்தமாக சுமார் இரண்டு மணி நேரம் ஆடிப்பாடி, தாளமிட்டு ஜெபித்தனர். இது போன்று ராம நாமம் ஜெபிப்பதற்காகவே ஆனந்தாஸ்ரம சத்சங் சமிதியினர் ஆனந்தமாக ஒன்று சேர்கின்றனர்.

இது ஒரு வித்தியாசமான அனுபவமாக இருந்தது. நண்பர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து கொண்டு அரட்டை அடிப்பதற்கு பதிலாக ராம நாமத்தை பக்தியோடும், ஈடுபாட்டோடும் ஜெபிப்பதனால் அந்த இடமே ஆன்மீக அலைகளால் நிரப்பப்படுகிறது. தாலி கட்டும் போது அமங்கலமான சப்தம் வராமலிருக்கவே மேளம் முழங்கப்படுகிறது. அந்த சமயம் இது போல் இறைநாம பஜனையும் சேர்ந்தால் இதைவிட வேறு என்ன ஆசீர்வாதம் இளம் தம்பதியினருக்குக் கிடைக்கப் போகிறது?

— சிவ. அருள், நீலங்கரை.

பல்லியை விரட்ட....



என் தோழி வீட்டுக்குப் போயிருந்தேன். வீடு படு சுத்தம். சமையலறை வெகு 'நீட்'. ஆனால், சமையல் மேடை, பாத்திர அலமாரி லாஃப்ட் போன்ற இடங்களில் ஒவ்வொரு முட்டையோடு!

ஏதற்காக?

"இப்படி காய்ந்த முட்டையோட்டை வைத்து விட்டால் போதும். பல்லியே அண்டாது! இது எங்க வீட்டு வேலைக்காரி கொடுத்த டிப்ஸ்!" என்றாள் என் தோழி.

எங்க வீட்டு சமையலறையிலும் முட்டையோட்டை வைக்க அங்கேயே வட்டமடித்துக் கொண்டிருந்த பல்லி இப்போது ஜாகை மாற்றி விட்டது!

– உஷா

மங்கையர் மலர்

பிப்ரவரி

2000



மங்கையர் மலரை இளமைச் சிறப்பிதழாகக் கொண்டாடுவதுதானே நியாயம்!

இரண்டாயிரம் பூக்கின்ற இந்த வேளையில் மங்கையர் மலர் இருபது வயதுப் பெண்ணாக தன் ஆண்டு மலரைக் கொண்டாடுகிறாள். எனவே நமது

எனவே பிப்ரவரி ஆண்டுமலர் இதழ் –

இளமை 2000!

சிறப்பு மலராக அதுவும்,

இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

– ஆக மலருகிறது.

ஏராளமான சிறப்பம்சங்களுடன்!

நட்பு வட்டம்

ஆசிரியரோடு ஓர் உரையாடல்



லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன்,
சென்னை - 24.

குழந்தைகள் ஊனமையாக பிறப்பது பெற்றோரின் பாவமா... (அ) பிறந்த குழந்தைகளின் பாவமா?

இது போன்ற நம் வாழ்க்கையில் காணுகின்ற பல விஷயங்களைப் பற்றி ஆராய்ச்சி பண்ணாமல் இருக்கப் பழகிக் கொள்வது நல்லது. இதே போல் வாழ்வில் தோல்வி அடைபவர்கள், சில வருந்தத்தக்க வாழ்வியல் சூழ்நிலைக்குத் தள்ளப்படுபவர்கள் நிறைய பேர் இருக்கிறார்கள். உடனே அவர்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள் இது சம்பந்தமாக பலவிதமாக விமர்சனம் செய்வதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். எனவே இது போன்ற ஆராய்ச்சிகள் நமக்குத் தேவையில்லை என்பதே என் கருத்து.

அதற்குப் பதிலாக அவர்களுக்கு ஏதேனும் ஒரு வகையில் உதவக் கூடிய சூழ்நிலை வருமானால் செய்யலாம். அவர்கள் மீது அனுதாபப்படுவதை பெற்றோரோ, அந்தக் குழந்தைகளோ விரும்புவதில்லை. அனுதாபம் அவர்களுக்குத் தேவையில்லை. நம்மால் முடிந்தால் ஏதாவது செய்யலாம் இல்லையென்றால் பேசாமல் இருக்கலாம்.

ராஜி,
சென்னை - 88.

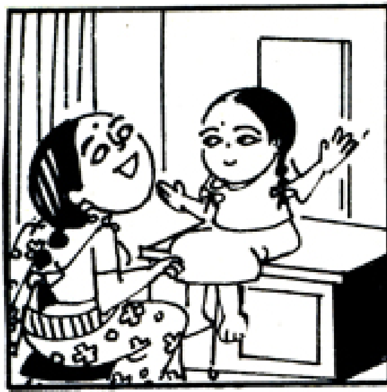
இன்று எல்லா முதிய தலைமுறையினரிடமும் பணம் இருக்கிறது. நன்றாக படித்தவர்கள். அதனால்தான் நினைத்தது உடனே நடக்க வேண்டும் என்று அவரவர் உரிமையை நிலை நாட்ட முயற்சிக்கிறார்கள். இளையவர்களுடன் ஒத்துழைத்துப் போக மனம் விரும்புவதில்லை. இதனால்தான் இன்று அதிகமாக முதியோர் இல்லம் முளைக்கிறதா?

பணமும், படிப்பும் மட்டுமே இதற்குக் காரணமில்லை. பணம் என்றால் எப்படி வந்த பணம்? படிப்பு என்றால் எப்படிப்பட்ட படிப்பை படித்தார்கள் என்ற ஆராய்ச்சிக்குப் போக வேண்டும்.

நிறைய சம்பாதிக்க வேண்டும், எக்கச்சக்கமாக படிக்க வேண்டும், திரும்பவும்... நிறைய சம்பாதிக்க வேண்டும் இப்படி சுழலுகிறது வட்டம். ஆனால் அவர்கள் மனிதத்துவத்துடன் வளர்கிறார்களா, அவர்களுக்கு வாழ்வியல் கற்பிக்கப்பட்டதா என்பதை ஒரு தலைமுறைக்கு மேல் யாருமே கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டார்கள். காரணம், கடந்த சில பத்தாண்டுகளாக உலகளாவிய நிலையில் வேகமாக ஏற்பட்டு வரும் விஞ்ஞான மாற்றங்கள்.



ஆனால் சமீபத்தில் நம்மிடையே விழிப்புணர்ச்சி வந்திருக்கிறது. நம் முன்னோர்களின் வழி நடந்தால் இந்தக் கஷ்டங்களிலிருந்து



விடுதலை பெறலாம் என்ற நம்பிக்கை சிலரிடையே வந்திருக்கிறது. அந்தச் சிலர் பலராகலாம். பெரிய மாறுதல்கள் வரலாம், வரட்டும்.

டி.. ஜானகி, சென்னை - 17.

பெண்களுக்கு 'மாத விலக்கு' என்பது இயற்கையாய் நிகழும் ஒன்று. குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் தொடர்ந்து, ஒரு கால கட்டம் வரை ஏற்படும் ஒரு சாதாரண நிகழ்வு.



இது ஏற்படும் போதெல்லாம் அவர்கள் தம் வீட்டாருடன் கலந்திருக்கக் கூடாது என்றும் சமையலறை, பூஜையறை போன்ற இடங்களுக்குச் செல்லக் கூடாதென்றும், 'அந்த' குறிப்பிட்ட நாட்களில் தனித்து, ஒதுங்கியே இருக்க வேண்டுமென்றும் வீட்டுப் பெரியவர்கள் சொல்வதால், இன்னும் பல வீடுகளிலும் மேற்கண்ட நிலை தொடர்கிறது.

இதே மாதிரி சூழ்நிலையில் வளர்ந்து விட்ட எனக்கு தற்சமயம் 'அந்த' சில நாட்களில் ஒதுங்கி இருக்க முடியாத கட்டாயம். வீட்டில் பெரியவர்கள் யாரும் இல்லாத நிலையில் நானே தினம் சமையல் மற்ற வேலைகளை எப்போதும் போல் கவனிக்க வேண்டியுள்ளது. இதை ஏற்க முடியாமல் என் மனநிலை மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறது. ஏதோ கொலை பாதகம் செய்வது போல் குற்ற உணர்வு என்னை ஆட்டிப் படைக்கிறது.



எல்லா பெண்களின் உடலிலும் ஏற்படும் இயற்கையான மாற்றமே என்று விஞ்ஞான பூர்வமாய் அறிவு ஒருபுறம் உணர்த்தினாலும், இதை சகஜமாய் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாமல், 'இருதலைக் கொள்ளி எறும்பாய்' தவிக்கும் என் மன நிலைக்கு மாற்று என்ன?

நீங்களே எல்லா விளக்கங்களும் சொல்லிவிட்டீர்கள். இதற்கப் புறமும் நான் என்ன சொல்ல இருக்கிறது. மாத விலக்கு ஒரு இயற்கையான நிகழ்வு. அதற்கு இத்தனை ஆர்பாட்டமும், அதனால் மன உளைச்சலும் தேவையில்லைதான்.

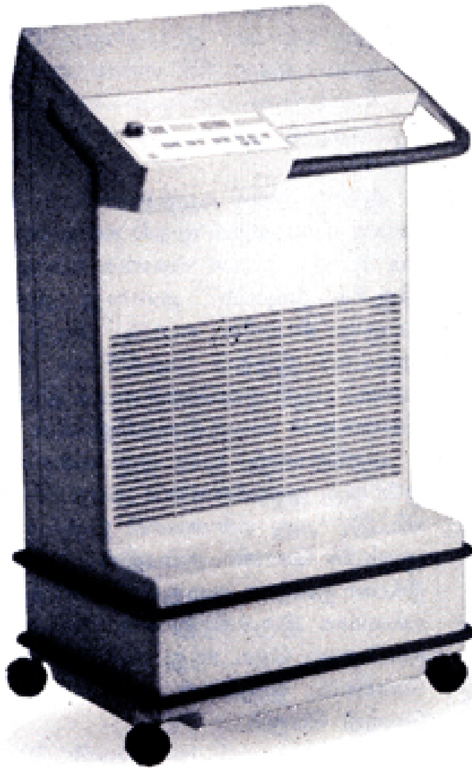
இந்தச் சமயத்தில் உடல் சுத்தமும், மன உடல் ஓய்வும் கட்டாயம் பெண்களுக்குத் தேவை. அதனால்தான் பெண்களுக்குக் கட்டாய ஓய்வு தரப்பட்டது. அது பிற்காலத்தில் மிகவும் கொச்சைப்படுத்தப்பட்டு விட்டது. 'அப்படி கொச்சைப் படுத்தப்பட்டதன் பாதிப்புதான் நம் மனநிலை. இதற்காகப் பெரிதும் வருந்த வேண்டாம்' என சமாதானப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அந்த எண்ணம் ஏற்படும்போதெல்லாம் வேறு விஷயத்திற்கு மனதை மாற்றுங்கள். சிறிது நாளில் அதன் வலுகுறைந்து விடும்.

'தள்ளிப்போ' என்று சொல்வதும் 'முகத்தையே பார்க்காமல் இருப்பதும்' கண்டிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்தான். ஆனால் மாத விலக்கு நாட்களில் பெண்களின் ஹார்மோன்களில் நிறைய மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. உடலிலிருந்து அவை காற்றிலும் பரவுகின்றன. இவையெல்லாம் நிரூபிக்கப் பட்ட உண்மைகள். எனவே இதன் விஞ்ஞான நுட்பங்களை முழுமையாகப் புரிந்து கொண்டு அதற்கேற்றபடி நம்மைத் தயார் செய்து கொண்டோமானால் மன உளைச்

பில்ராத்

மருத்துவமனை

முதன்முதலில்
அதிநவீன லேசர் கருவியுடன்
லேப்ராஸ்கோப்பி
சிகிச்சை



வயிறு

சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து
நோய்களுக்கும் ஓர் முழுமையான

தீர்வு

- அல்சர்
- அபண்டிஸைடிஸ்
- குடல் இறக்கம் (Hernia)
- பித்தப்பை கற்கள் (Gall Bladder Stones)
- கர்ப்பப்பை நோய்
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல் (Ovarian Cyst Removal)
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

சிறப்பு அம்சங்கள்

- ரத்த இழப்பு இல்லை
- தழும்பு ஏற்படாது
- உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்

♦♦♦

அறுவை இல்லா

மூல வியாதி

சிகிச்சை

சிறப்பு சிகிச்சை :

- லேசர் சிகிச்சை
- கிரையோ சிகிச்சை
- கதிர் வீச்சு சிகிச்சை

BILLROTH HOSPITAL
24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி டாக்கீஸ் சாலை, செனாய் நகர், சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.



சீவிய கிழங்குகளை மிகவும் மெனக்கெட்டு குளிர்ந்த நீரில் அலசி... துணியில் உலர்த்தி... என்று என்னென்னவோ செய்து பொரித்தாலும்... இந்த உருளைக் கிழங்கு இருக்கிறதே.. அது பல சமயங்களில் புதுமணப் பெண்ணாக முகம் சிவந்து, செய்தவர் முகத்தில் கரி பூசும்!

இதெல்லாம் ஒன்றுமே வேண்டாம். பேசாமல் கழுவிய கிழங்குகள் மூழ்கும்வரை கைபொறுக்கும் சூட்டில் (கொதிக்க வேண்டாம்) வெந்நீரை விட்டு மூடிவிட்டு, வேலையைப் பாருங்கள். ஆறிய பின் – தோலை சீவி விட்டு, காயும் எண்ணெயில் நேரடியாக (நேந்திரங்காய் சீவுவது போல) சீவுங்கள். வழக்கம் போல பொரித்தெடுங்கள். இப்போது உங்கள் முகமும்; சிப்ஸும் தும்பைப்பூ நிறம்!

– எஸ். பட்டம்மா

சலுக்கே இடமில்லை.

அலமேலு இராமசாமி, பெங்களூர்.

எனக்கு ரொம்ப நாட்களாகவே ஒரு சந்தேகம் இருந்து வருகிறது. என்னைப் போல பிரபலமில்லாத எழுத்தாளர்கள் கதைகளை பத்திரிகைகளுக்கு அனுப்பினால் அந்தப் பத்திரிகை ஆபீஸில் யாரையாவது தெரிந்திருந்தாலோ அல்லது பிரபல எழுத்தாளரின் சிபாரிசோ இருந்தாலன்றி கதைகள் பிரசுரத்திற்கு ஏற்பதில்லையா என்பதுதான் அது. அதனால் கதை எழுதும் ஆர்வம் இருந்தாலும் பிரசுரமாகாமலும் அதன் கதி என்ன என்று கூட தெரியாத நிலையில் கதை எழுத வெறுப்பு ஏற்படுகிறது. இது பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?

இன்று பிரபல எழுத்தாளர்களாக இருப்பவர்கள் எல்லோரும் முதல் கதையை அனுப்பும் போதே 'பிரபல'ங்களாக எப்படி இருந்திருக்க முடியும்? அல்லது அத்தனை பேரும் சிபாரிசு எப்படி பிடித்திருக்க முடியும்? இந்தப் 'பத்திரிகை பிரசுரங்'களைப் பற்றி ஒவ்வொருவரும் நிறைய கற்பனைகளை வைத்திருக்கிறார்கள்.

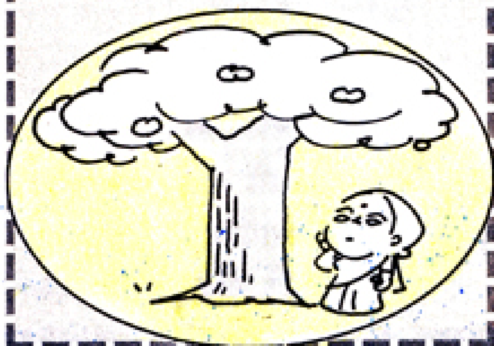
மற்றொன்று, ஒரே ஒரு கதையையோ, ஒரே ஒரு துணுக்கையோ அனுப்பி வைத்து விட்டு, 'அது என்னவாகி இருக்கும்' என குழம்பிக் கொண்டிருப்பதில் பயனில்லை. நீங்கள் நன்றாக எழுதுகிறீர்கள் அது சுவாரஸ்யமாக இருக்கிறது என முழுமை யாக நம்பினால் தொடர்ந்து எழுதிப் போட்டுக் கொண்டே இருங்கள். பத்தில் ஒன்றாவது வெற்றி பெறும்.

பத்து அனுப்பி வைத்துவிட்டு இதில் ஒன்றைப் பிரசுரியுங்கள் என இதைப் படிப்பவர்கள் அடம் பிடிக்க வேண்டாம். நன்றாக இருந்தால் தானே பிரசுரமாகிவிடும். தொடர்ந்து உங்களுடைய எழுத்தில் ஒரு சரளமான நடை அமைய நிறைய எழுதுதல் மிகவும் உதவிகரமாக இருக்கும்.

''மரம் தனக்காகப் பழுப்பதில்லை; ஆறு தனக்காக ஓடுவதில்லை; சான்றோர் தமக்காக வாழ்வதில்லை!''

– குருநானக்

தகவல் : மா. உலகநாதன், திருநீலக்குடி



சீமாரு பழைமை



இன்று உங்கள் வீட்டு வேலைக்காரி சமையலுக்கான கேஸை, வாஷிங் மெஷினை, மைக்ரோவேவ் அவனை உபயோகிக்கிறாள். மற்றும் ஒரு வேக்யூம் க்ளீனரையுமா? ஒரு யூரோக்ளீன் வேக்யூம் க்ளீனரை அவளுக்குக் கொடுங்கள். எவரும் அதை உபயோகிக்கும்படி அவ்வளவு சுலபமானது மற்றும் உறுதியானது. கண்ணுக்குப் புலப்படாத தூசையும் அகற்றும் ஆற்றல் படைத்தது; அதோடு அல்லெர்ஜி உண்டாக்கும் மைக்ரோஸ்கோபிக் தூசுக் கிருமிகளையும். கூடவே இதற்கான பரவலான இணைப்புகளைக் கொண்டு நீங்கள் உங்கள் வீட்டின் மூலை, முடுக்குகளை சுத்தம் செய்யலாம். யூரேகா ஃபோர்ப்ஸ் வழங்கும் யூரோக்ளீன். இது உங்களுடைய வேலைக்காரியிடமிருந்து அதிகபட்ச வேலைகளை செய்து வாங்கிட உங்களுக்கு உதவும்.

EUREKA FORBES LTD
YOUR FRIEND FOR LIFE

Visit us at : www.eurekaforbes.com

Euroclean
முழுமையான வீட்டுப் பராமரிப்புத் திட்டம்
சூப்பர் சுத்தத்தைப் பெற சூப்பர் சக்தி.

pen your door to health and hygiene. For a free demo in the comfort of your home, page your friend from Eureka Forbes on 9622-343434 or call **HENNAI:** BURKIT ROAD: TEL: 4348978, 4338197. **AMINJIKARAI:** TEL: 6424579/5243. **SAIDAPET:** TEL: 2301152/53/54. **T NAGAR:** TEL: 8234721/314. **COIMBATORE:** TEL: 433180, 454401. **ERODE:** TEL: 261397, 261501. **MADURAI:** TEL: 587728 / 216. **PONDICHERRY:** TEL: 372480, 372823. **ALEM:** TEL: 419422, 411235. **TIRUNELVELI:** TEL: 577363/574917. **TRICHY:** TEL: 461867, 464943, 414967. **NEYVELI:** TEL: 62379. **BANGALORE** TEL: 222 4453 / 226 7746 / 552 2333. **HYDERABAD :** TEL : 784 0206 / 331 5451 / 756 7185. **MUMBAI** : TEL: 430 1725 /820 6060.

அயர்ச்சியாய் சைக்கிளை மிதித்தேன். மனம் எங்கேயோ இருந்தபோதிலும் பழக்க தோஷத்தில் கைகள் சைக்கிளை செலுத்தின. ஒவ்வொரு மிதியின் போதிலும் கால் முட்டிகள் வலிப்பதாய்த் தோன்றின. சைக்கிளும் மனதைப் போலவே கனமாய் இருந்தது.

சண்டிகரின் 47வது செக்டர். அதன் ஷாப்பிங் காம்ப்ளெக்ஸ். இயல்பாய் சைக்கிள் கங்காராம் டீக் கடை வாசலில் போய் நின்றது.

"வெங்கட்! வெங்கட்!"

யாரோ பின்னால் கத்தினார்கள். நான் சைக்கிளை ஸ்டாண்ட் போட்டு நிறுத்தினேன். பிறகு பக்கத்திலிருந்த திட்டுகளில் ஒன்றில் அமர்ந்து கொண்டு மாலைச் சூரியனை வேடிக்கை பார்த்தேன். இரண்டு விமானப் படை சார்ஜெண்ட்கள் இரவுச் சாப்பாடு, படுக்கை சகிதம் இரவு ட்யூட்டிக்காக யூனிட் நோக்கி போய்க் கொண்டு இருந்தனர்.

"வெங்கட்! வெங்கட்!"

ஒரு வளையல் கரம் என் தோளை உலுக்கியது. திரும்பினேன்.

கரிஷ்மா.

"என்ன வெங்கட், செவிடாகி விட்டாயா? திரும்பவே மாட்டேன் என்கிறாய்" என்றாள் ஆங்கிலத்தில்.

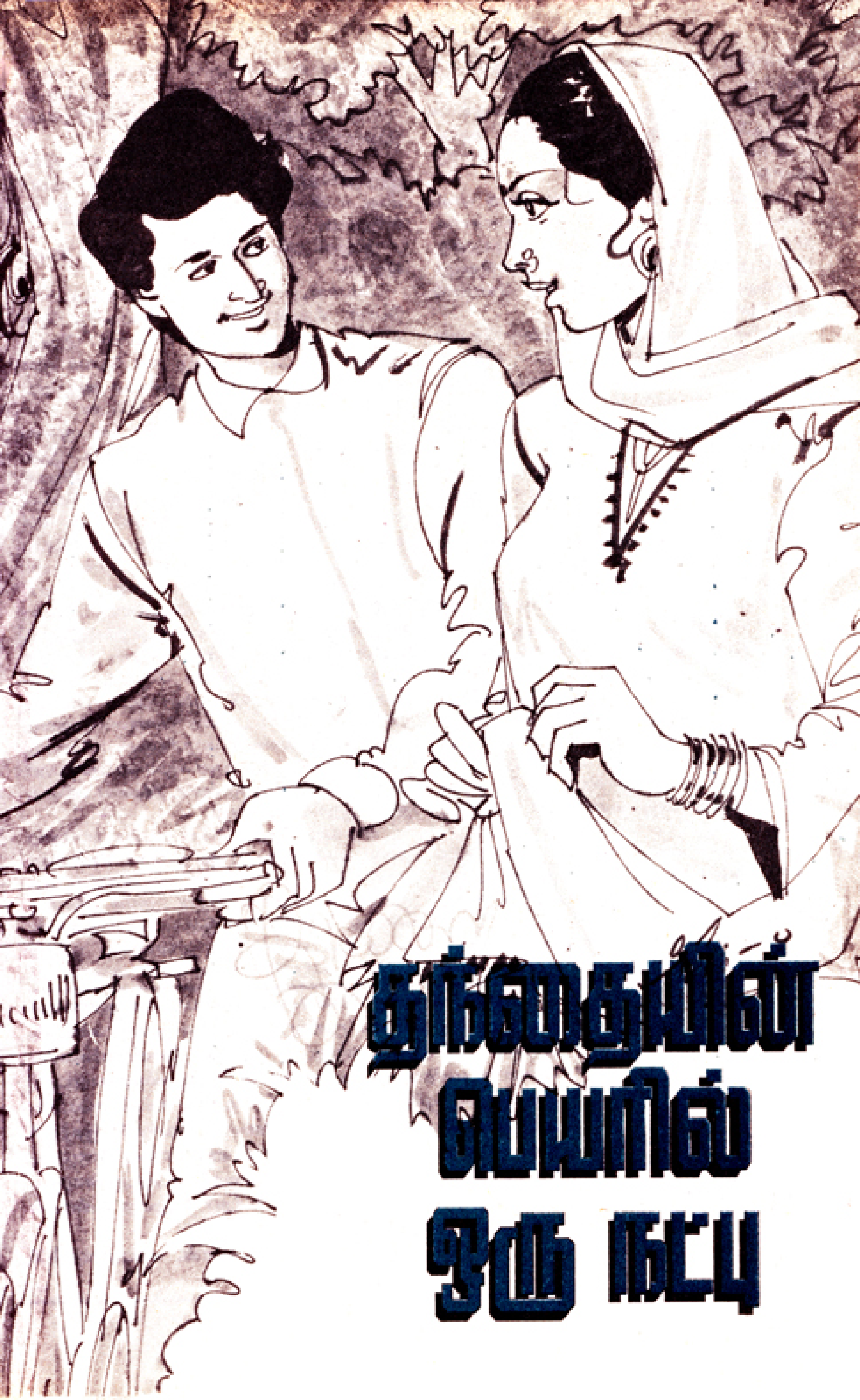
நான் பதில் பேசவில்லை. நிஜத்தில் என் பெயர் வெங்கட் அல்ல. கரிஷ்மா, என் தந்தையின் பெயரான வெங்கடராமன் என்பதை என் பெயர் என்று நினைத்துக் கொண்டு இருக்கிறாள். அதனால் அவள் வெங்கட் என்று அழைக்கும் போது அனிச்சையாக என்னால் இன்னும் திரும்ப முடிவதில்லை.

"எப்போது நீ லீவிலிருந்து திரும்பி வந்தாய்?"

"போன வாரம்."

பதில் சொல்லும் போதே என் கையைப் பற்றிக் குலுக்கினாள். எனக்குக் கூச்சமாய் இருந்தது. கரிஷ்மாவிற்கு இது சாதாரணம்.

ஷ்ருதி பாலஸரஸ்வதி


தங்கையின்
பெயரில்
ஒரு நட்பு

எனக்கோ முற்றிலும் பழக்கம் இல்லாத விஷயம்.

கரிஷ்மாவை நான் முதன் முறையாக பார்த்தபோதே ஐந்தாவது நிமிடத்தில் அவள் என்னோடு கைகுலுக்க நான் மிரண்டு போனேன்.

விமானப் படையில் விருப்பமின்றி பணி புரியும் ஆயிரம், ஆயிரம் ஏர்மேன்களில் நானும் ஒருவன். அதிலிருந்து தப்புவதற்கு, பாங்க் அதிகாரி போஸ்ட்டுக்காக தேர்வெழுத அன்றைக்கு சைக்கிளில் போய்க் கொண்டு இருந்தேன்.

வழியில் மொபெட்டோடு நின்று கொண்டிருந்த கரிஷ்மா என்னை 'ஹலோ, மிஸ்டர்' என்று விளித்தாள். அருகில் போனால் பஞ்சாபியில் ஏதோ சொன்னாள்.

"எனக்கு பஞ்சாபி தெரியாது" என்றேன் ஹிந்தியில்.

உடனே அவள், "உங்களால் ஒரு உதவி செய்ய இயலுமா?" என்றாள் சுத்தமான ஆங்கிலத்தில்.

"அது நீங்கள் கேட்கும் உதவியைப் பொறுத்தது."

"ஒன்றுமில்லை. இந்த மொபெட்டை ஸ்டார்ட் செய்ய வேண்டும். வேகமாக இதை பெடல் செய்தால்தான் ஸ்டார்ட் ஆகும். என்னால் அப்படி பெடல் செய்ய முடியவில்லை" என்றாள்.

அந்த மொபெட் பழையதாய் இருந்தது. 'ஏதோ முயற்சிப்போம்' என்று சைக்கிளை விட்டு இறங்கினேன். என் கையிலிருந்த ஃபைலை அவளிடம் கொடுத்துவிட்டு மொபெட்டோடு இரண்டு நிமிடங்கள் போராடியதில் அது மனமிரங்கி ஸ்டார்ட் ஆனது.

என் ஃபைலை என்னிடம் திருப்பிக் கொடுத்துவிட்டு, "மிகவும் நன்றி. நான் கரிஷ்மா. திருமதி கரிஷ்மா மன்ஜீத் சிங்" என்று கையை நீட்டினாள்.

அவள் திருமணமானவள் என்று வியக்கும் போது அவள் கைகுலுக்கவும் முனைய நான் மிரண்டுதான் போனேன். தளர்வாய் அவள் கைவிரல்களைப் பிடித்துக் குலுக்கினேன். என்னை அறிமுகம் செய்து கொள்ள நாக்கு ஒத்துழைக்கவில்லை.

"உங்கள் பெயரை உங்கள் ஃபைலில் இருந்து தெரிந்து கொண்டேன். உங்கள் பெயர் மிஸ்டர் வெங்கடராமன். இல்லையா?" என்று சிரித்தாள்.

நானும் பதிலுக்கு சிரித்தேன். பேச முடியவில்லை.

வெங்கடராமன் என்பது என் தகப்பனார் பெயர். ஃபைலில் இருந்த பேப்பரில் தெற்கத்திய வழக்கப்படி தகப்பனார் பெயர் முதலில் வர அவள் அதை என் பெயர் என எண்ணி விட்டாள். நானும் ஒன்றும் அது பற்றி கூறாமல் விடைபெற்றுக் கொண்டேன்.

அதற்குப் பின் சண்டிகரின் பல மூலைகளில் மீண்டும் மீண்டும் பார்க்க நேரிட இந்த மூன்று வருடங்களில் ஆழமான தோழியாகி விட்டாள். அவள் கணவன் மன்ஜீத் சிங்கை எனக்கு அறிமுகம் செய்து வைக்க, நான் என் நண்பன் கிருஷ்ணனை அறிமுகப்படுத்த, ஹோட்டல் கபிலில் ஸிக்லர் பாரில் பீர் குடித்துவிட்டு வந்த என்னை கண்டபடி ஏச, அவர்கள் வீட்டில் நானும் கிருஷ்ணனும் போய் சிற்றுண்டி சாப்பிட, அவளின் குடும்பத்தோடு அமிர்தசரஸ் பொற்கோயில் போய் வர, பிக்காடிலியில் அபூர்வமாய்ப் போட்ட 'சின்ன தம்பி, பெரிய தம்பி' தமிழ்ப்படம் பார்த்துவிட்டு 'அதெப்படி அத்தை பெண்ணை மணம் செய்யலாம், அவள் சகோதரியல்லவா?' என்று அவள் சண்டையிட, நான் சமூக மரபுகள் பற்றி விளக்க, சோஷியாலஜி அலச, தத்துவம் பரிமாற நட்பு இறுகிப் போனது.

சிறு வயது முதல் பெண் நட்பே பார்க்காத நான், ஆரம்பத்தில் இருந்த தயக்கம் விலக சகஜமாய்ப் பேச ஆரம்பித்தேன். என் அறிவின் ஆழமும், விசாலமும் பார்த்து அவள் வியந்து, வியந்து, 'நீ எங்கேயோ இருக்க வேண்டியவன் வெங்கட்' என்று கூற, என்னைப் புரிந்து கொண்டவர்களின் பட்டியலில் அவளையும்



மாதவிடாய் நின்ற பெண்களும், ஏன் வயதான ஆண்களும் கூட சிறு சிறு அளவாக மூன்று (அ) நான்கு முறை உண்டால், அதனால் ஏற்படும் கொழுப்புச் சத்தை இளையவர்களைப் போன்றே எளிதாக எரிக்க முடியும் என்று ஆராய்ந்து கண்டறிந்துள்ளார்கள். ஒரே சமயத்தில் அதிக உணவு உட்கொண்டால், அதிலுள்ள கொழுப்பை எரிக்கச் சிரமப்படுகிறார்கள். இதற்குக் காரணம் வயதானவர்களுக்கு உடலில் ஏற்கெனவே கொழுப்பு சேர்ந்திருப்பதுதான். அதனால் 50 வயதைக் கடந்த ஆண்களும், பெண்களும் சிறு சிறு அளவாக 3 (அ) 4 முறை உண்டால் எடையைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

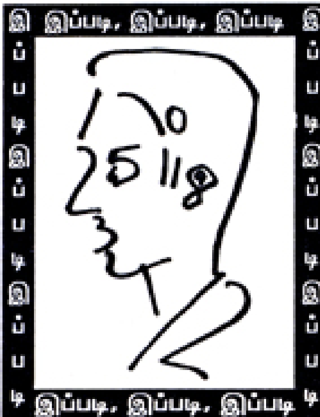
– என். பர்வதவர்த்தினி.



300 ரூபாய்களுக்கு கே.வி.ஆர் ஆர்ட் கோர்ஸ் ஃப்ரீ

இதை இலவசமாக பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள் 50,000

சுலபமாக படம் வரைய கற்றுத்தரும் சிம்பிள் ஆர்ட் கோர்ஸ் இது



1ல் இருந்து 12 எண்களில் படம்

சித்திரம் வரைவது சிலருக்கு ஹாபி. சிலருக்கு அது தொழில். எந்த வயதிலும் வீட்டிலிருந்தபடியே சுலபமாகக் கற்றுக் கொள்ள முடியும். 300/– ரூபாய் மதிப்புள்ள இந்த கோர்ஸ் இலவசமாகத் தரப்படும். விளம்பரத்திற்காக இவ்வாறு கோர்ஸ்களை ஃப்ரீயாக அளிப்பதில் கே.வி.ஆர் ஒரு ரெக்கார்டை ஏற்படுத்தியுள்ளது. மற்றவர்கள் எவரும் இவ்வாறு அளிப்பதில்லை. அதனால் உடனே இதை உபயோகித்துக் கொள்வதில் ஆர்வம் காட்டுங்கள். இந்த நல்ல வாய்ப்பை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

5 கோர்ஸ்கள்

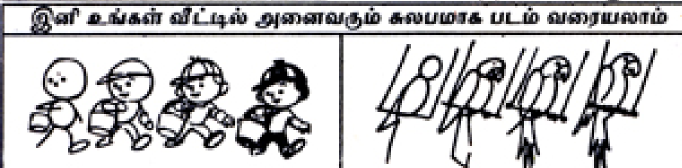
1. ஈஸி டிராயிங் கோர்ஸ்
2. ஈஸி கார்ட்டூன் கோர்ஸ்
3. ஈஸி அனாடமி கோர்ஸ்
4. ஜாமெட்ரிகல் ஆர்ட் கோர்ஸ்
5. கமர்ஷியல் ஆர்ட் கோர்ஸ்

5 கோர்ஸ்கள்

இந்த கோர்ஸ்கள் ஃப்ரீ

இந்த ஃப்ரீ கோர்ஸை தினமும் ஆயிரக்கணக்கானவர்களுக்கு அனுப்ப வேண்டியிருக்கும். அதனால் இந்த ஃப்ரீ கோர்ஸ் உங்களை வந்தடைய குறைந்தது 10 நாட்கள் நீங்கள் காத்திருக்க வேண்டி இருக்கும்.

இனி உங்கள் வீட்டில் அனைவரும் சுலபமாக படம் வரையலாம்



கே.வி.ஆர். சிம்பிள் ஆர்ட் கோர்ஸ் தனித்துவம்

• எவராலும் சுலபமாக படம் வரைய கற்றுக்கொள்ளமுடியும். "டிரிக் ஃபோட்டோ கிராபியைப் போல • டிரிக் டிராயிங்"கிற்கான சூட்சுமங்கள் • ஹாபி, பணம், புகழ், பெருமை, அனைத்தும் கிட்டும். • மொத்தம் 5 ஆர்ட் கோர்ஸ்கள் அடங்கிய ஆர்ட் கோர்ஸ் பேக்கேஜ் இது.

இலவசமாக இவ்வாறு கோர்ஸை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்

• இந்த பத்திரிகையிலுள்ள கூப்பனில் உங்களது விவரங்களை எழுதி அனுப்புங்கள். • ஜெராக்ஸ் மற்றும் கார்டுகளின் மீது எழுதியவற்றை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. • ஒரு கோர்ஸை இலவசமாக பெற ஒரு கூப்பனை அனுப்பவும். • உங்களுடைய நண்பருக்குத் தரவிரும்பினால் மற்றொரு பத்திரிகையை வாங்கி, அந்தக் கூப்பனை பூர்த்தி செய்து அனுப்ப வேண்டும். • கவர் மீது 3ரூ ஸ்டாம்பை தற்போதுதைய விலைமதிப்பின்படி ஒட்டவேண்டும். • கூப்பனில் உள்ள நியமம், நிபந்தனைகளின் படி இந்த ஃப்ரீ கோர்ஸ் அளிக்கப்படும். • முதலில் அனுப்பும் 50 ஆயிரம் பேருக்கே இது அளிக்கப்படும். • இந்த கோர்ஸ் முழுவதும் இலவசம். ஆனால் இதை பெற்றுக்கொள்ளும் செலவுகளை நீங்களே ஏற்க வேண்டும்.

கூப்பனை பூர்த்தி செய்து உடனே அனுப்பவும்

K.V.R. INSTITUTE

(Tamil Free Art Course Scheme) 650

P.B. No. 1020, 77. Habibullah Road, T. Nagar, Chennai - 17.

எனக்கு ரூ. 300 விலை மதிப்புள்ள கே.வி.ஆர். ஈஸி டிராயிங் கோர்ஸ், ஈஸி கார்ட்டூன் கோர்ஸ், ஈஸி அனாடமி கோர்ஸ், ஜாமெட்ரிகல் ஆர்ட் கோர்ஸ், கமர்ஷியல் ஆர்ட் கோர்ஸ் பேக்கேஜை ஃப்ரீயாக அனுப்பவும். தபால் செலவு + பேக்கேஜ் + ஃபார்வார்டிங் + விளம்பரச் செலவுகளுக்கு ரூ 100ஐ தபால்காரரிடம் செலுத்தி எனது ஃப்ரீ கே.வி.ஆர் சிம்பிள் மொத்தம் இந்த 5 கோர்ஸ்களின் 'சிம்பிள் ஆர்ட் கோர்ஸ்' பாக்கெட்டை பெற்றுக் கொள்வேனென்று உறுதியளிக்கிறேன். இந்த ஃப்ரீ கோர்ஸ் வாய்ப்பளித்ததற்காக உங்களுக்கு நன்றி.

(உங்களது விலாசத்தை நன்கு புரியும்படியாக ஆங்கிலத்தில் எழுதவும், இல்லாவிடில் கோர்ஸை அனுப்ப முடியாது)

Name ....

Address ....

....

.... Pincode

ஒரு ஆழாக்கு புழுங்கரிசியையும் ஒரு பிடி உளுத்தம் பருப்பையும் தயிரில் (புளிப்பு) ஊறவைத்து 2 மணி நேரம் கழித்து அதோடு உப்பு, பெருங்காயம், வற்றல் மிளகாய், ஒரு பிடி தேங்காய்த் துருவல் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்துக் கெட்டியாக வைத்து அதில் கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி கலந்து சூடான எண்ணெயில் வடையாக தட்டிப் போட்டு பொன்னிறமாக எடுக்கவும். கரகரப்பான, எண்ணெய் குடிக்காத சூப்பரான அரிசி வடை கிடைக்கும். நன்றாக இருக்கும். வயிறு கெடாது.

– லக்ஷ்மி



சேர்த்துக் கொண்டேன்.

ஆக, மிஸ்டர் வெங்கடராமனாக ஆரம்பித்த நட்பு இப்போது 'வெங்கட், வெங்கட்' என்று தோளைத் தொட்டுத் திருப்பும் அளவுக்கு வளர்ந்து விட்டது.

"போன வாரமே வந்து விட்டாயா? பிறகு ஏன் வீட்டிற்கு வரவே இல்லை? கிருஷ்ணனைக் கூடப் பார்க்க முடியவில்லை" என்றாள் கரிஷ்மா.

சுய நினைவு வந்தவனாகத் திரும்பினேன்.

"யூனிட்டில் வேலை அதிகம் இருந்தது. போன வாரம் பெய்த மழையில் ரன்வே லைட்டிங் சர்க்யூட் முழுக்க பழுதாகி விட்டிருந்தன. அதனால் வெளியே வரவே முடியவில்லை. கிருஷ்ணன் டெம்பரரி ட்யூட்டியில் கான்பூர் போயிருக்கிறான்."

நான் கங்காராம் கடைப் பையனைப் பார்த்து இரண்டு காப்பிக்கு சைகை செய்தேன். கரிஷ்மா என்னை ஒருமுறை ஏற இறங்கப் பார்த்தாள்.

"ஆமாம், வெங்கட், உன் சட்டை ஏன் இவ்வளவு அழுக்காக இருக்கிறது? நீ ஏன் நல்ல துணிமணிகளை வாங்கி அணிந்து கொள்வதில்லை? இவ்வளவு சம்பாதித்து என்ன பயன்? பிச்சைக்காரன் போல இருக்கிறாய்."

"ப்ச். எனக்கு ஆர்வமில்லை."

"தவிர, நீ மிகவும் ஒல்லியாக இருக்கிறாய் வெங்கட். என்னதான் சாப்பிடுகிறாயோ" என்றாள்.

நான் ஒரு கணம் நிதானித்துவிட்டு சொன்னேன், "நான் ஒல்லியாக இல்லை, கரிஷ்மா. என் உடம்புதான் ஒல்லியாக இருக்கிறது".

கரிஷ்மா புரியாமல் பார்த்தாள். பிறகு, "என்ன உளறுகிறாய்?" என்றாள்.

"நான் என்று குறிப்பிடும்போது நீ எதைக் குறிப்பிடுகிறாய்? கரிஷ்மா என்கிற உன் பெயரையா? ஐந்தரை அடி உயரத்தில் கடிதாருக்குள் இருக்கும் உன் உடலையா? எம்.ஏ. படித்த உன் அறிவையா? இந்திய மரபுகளில் வளர்ந்து, இப்போது மேற்கத்திய கலாச்சாரத்தோடு கலங்கிக் கிடக்கும் உன் மனத்தையா? அல்லது இதற்கெல்லாம் அப்பாற்பட்ட உன் ஆத்மாவையா? இதில், 'நான்' என்று குறிப்பிடப்படுவது எது?"

கரிஷ்மா என்னை ஒரு கணம் வெறித்துப் பார்த்துவிட்டு "இப்படியே நீ தத்துவம் பேசிக் கொண்டு சாப்பிடாமலேயே இரு. ஒரு நாள் சக்தியே இல்லாமல் செத்துப் போகப் போகிறாய்" என்றாள்.

"அப்படியென்றால் நீ மட்டும் சாகவே மாட்டாய் என்ற எண்ணமோ?"

கரிஷ்மா மௌனமானாள். நான் புன்னகைத்தேன்.

கங்காராமின் கடையிலிருந்து காப்பி வந்தது. பருகிக் கொண்டே எதிரே தெரிந்த விமானப் படை ஏர்மேன் குவார்ட்டர்ஸை வெறித்தேன். சற்று நேரம் அமைதியாக இருந்தோம்.

"உனக்கு ஒரு பெண்ணின் தேவை இப்போது இருக்கிறது வெங்கட்'' என்றாள் கரிஷ்மா திடீரென்று. நான் திரும்பி அவளை வியப்பாக பார்த்தேன்.

"நீ செக்ஸைக் குறிப்பிடுகிறாயா? என்னைப் பார்த்தால் நான் அதற்கு அலைபவனாய்த் தோன்றுகிறதா? அது ஒரு வயசு, கரிஷ்மா. எனக்கு அது சீக்கிரமாக வந்து சீக்கிரமாகவே அடங்கி விட்டது."

"ஷிட்! நான் செக்ஸைக் குறிப்பிடவில்லை. உன் உடைகளையும், பொருள்களையும் நிர்வகிக்க. உனக்கு நல்ல உணவளித்து உன் உடலையும், அதன் மூலம் உன் அறிவையும் பாதுகாக்க. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக உனக்கு உலக வாழ்வில் ஒரு பிடிப்பு ஏற்படுத்த."

நான் சிரித்தேன். காலியாகிவிட்ட காப்பி தம்ளரை கீழே வைத்தபடி தமிழ்ப்பாட்டு பாட ஆரம்பித்தேன்.

''கள்ளிக்கேது முள்ளில் வேலி போடி தங்கச்சி!
காட்டுக்கேது தோட்டக்காரன் இதுதான் என்கட்சி!
கொண்டதென்ன, கொடுப்பதென்ன – இதில்
தாயென்ன, மணந்த தாரம் என்ன ஞானப் பெண்ணே!
வாழ்வின் பொருளென்ன, நீ வந்த

கதையென்ன''

கரிஷ்மாவும் காப்பியை காலி செய்துவிட்டு, "என்ன பாடுகிறாய்?" என்றாள்.

"ஒன்றுமில்லை. மொழி பெயர்க்கும் போது பாடலின் அர்த்தம் குலைந்து விடும்."

"நீ பாடுகிற பாடலை வைத்தே நீ எதுபற்றி யோசிக்கிறாய் என்று சொல்லிவிடலாம் என்று கிருஷ்ணன் என்னிடம் சொல்லியிருக்கிறான்" என்றாள் கரிஷ்மா.

"ம்ம். சரிதான். கல்யாணம் செய்து எனக்கொரு பிடிப்பு ஏற்படுத்த வேண்டும் என்றாய் அல்லவா? அது பற்றித்தான் பாடினேன்."

"சரி விடு. கடைசியாக ஒன்று கேட்கிறேன். கல்யாணம் செய்து கொள்வாயா, மாட்டாயா?"

"வேண்டும் என்றும் இல்லை; வேண்டாம் என்றும் இல்லை" என்றேன் புன்னகையுடன்.

"அபத்தம்" என்றாள் எரிச்சலாய்.

நான் எழுந்து கங்காராமிடம் காப்பிக்கு காசு கொடுத்துவிட்டு வந்தேன். சைக்கிளை எடுத்து தள்ளிக் கொண்டே அவள் வீட்டை நோக்கி அவளோடு நடக்க ஆரம்பித்தேன்.

"இங்கே பாரு கரிஷ்மா. என்னைப் பொறுத்தவரை வாழ்வில் எதுவுமே நம் கையில் இல்லை. எதையும் நாமாக வளைக்கவே முடியாது. இங்கேதான், இப்படித்தான் பிறக்க வேண்டும் என்று திட்டமிட்டா நாம் பிறந்தோம்? எங்கேயோ கோயமுத்தூரில் ஒரு கிராமத்தில் பிறந்து, எதையோ படித்து, பெரிதாகி, விமானப்படை தேர்வு எழுதி, சண்டிகரில் ஏர்மேன் ஆக போஸ்டிங் ஆகி நான் இங்கு வந்தேன். நீ அம்பாலாவில் பிறந்து, வளர்ந்து, எம்.ஏ. படித்து, சண்டிகரில் மன்ஜீத் சிங்கை கல்யாணம் செய்து கொண்டு இங்கே வந்திருக்கிறாய். இப்போது நாம் இருவரும் சண்டிகரில் 47வது செக்டரில் நடந்து கொண்டு இருக்கிறோம். எப்படி நடந்தது இது? நீயும் நானும் சந்தித்தோம் என்றா எண்ணுகிறாய்? இல்லை. சந்திக்க வைக்கப்பட்டோம். அன்று உன் மொபெட் ஸ்டார்ட் ஆகாத நேரம் நான் ஏன் அங்கு வர வேண்டும் என்று யோசித்துப் பார்".

கரிஷ்மா மௌனமாய் நடந்து கொண்டு இருந்தாள். நான் தொடர்ந்தேன்..

"அப்படி இருக்கும் போது - நம் கையில் எதுவும் இல்லை என்கிற போது - கல்யாணம் செய்ய வேண்டுமா, வேண்டாமா என்று யோசிப்பது கூட அபத்தமாய்த்தான் தோன்றுகிறது. நீ உன் வேலையை உன்னால் முடிந்த வரை திறம்பட செய்து கொண்டு செல். நடக்க வேண்டியது எல்லாம் நடந்தே தீரும். உன் வேலை, எது நடந்தாலும் அமைதியாக ஏற்றுக் கொள்வதே. உண்மையான கர்மயோகி நாளை பற்றி திட்டமிடவே மாட்டான். ஏனெனில் அவனிடம் எதிர்பார்ப்புகள் கிடையாது."

"போதும் வெங்கட்! நீ பேசுவது வர வர தெளிவாகவே இல்லை. எதை எதையோ யோசிக்கிறாய் என்பது மட்டும் புரிகிறது. வேறெதுவும் எனக்குப் புரியவில்லை" என்றாள் கரிஷ்மா.

நான் மறுபடி தமிழில் பாட ஆரம்பித்தேன்.

"தெளிவாக தெரிந்தாலே சித்தாந்தம் – அது தெரியாமல் போனாலோ வேதாந்தம்"

கரிஷ்மா இடை மறித்தாள். "ஆனால் வெங்கட், நீ சொல்வது போல திட்டமிடா விட்டால் வாழ்வில் முன்னேற முடியாதே" என்றாள்.

"முன்னேற்றம் என்று எதைக் குறிப்பிடுகிறாய்? இன்று சைக்கிளில் செல்லும் நான், நாளை ஸ்கூட்டரிலும், அதற்கடுத்த நாள் காரிலும் சென்று விட்டால் நான் முன்னேறுகிறேன் என்று அர்த்தமா. பொருள்களை சேர்ப்பதுதான் முன்னேற்றம் என்று எல்லோரும் நினைப்பதால்தான் இன்று திருப்தி இல்லாமல் மனிதர்கள் நாயாய் அலைகிறார்கள். நம்மையும் சேர்த்துதான் சொல்கிறேன். இது வேண்டும், அது வேண்டும் என்று அலையும் மனிதர்கள் தான் திட்டமிட வேண்டும். மறுபடியும் சொல்கிறேன். எந்த வித எதிர்பார்ப்பும் இல்லாத கர்மயோகி திட்டமிட அவசியமே இல்லை."

"அப்படியென்றால் உன்னிடம் எதிர்பார்ப்பே இல்லையா?"

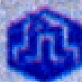
"இருக்கிறது. இன்றைய தேதிக்கு மற்ற மனிதர்களை விட நான் தெளிவாகவே இருக்கிறேன். எனக்கே இது தெரிகிறது. இதை நான் ஆணவத்தில் கூறவில்லை. இந்தத் தெளிவும், அமைதியும் என்னிடமிருந்து போகக் கூடாது

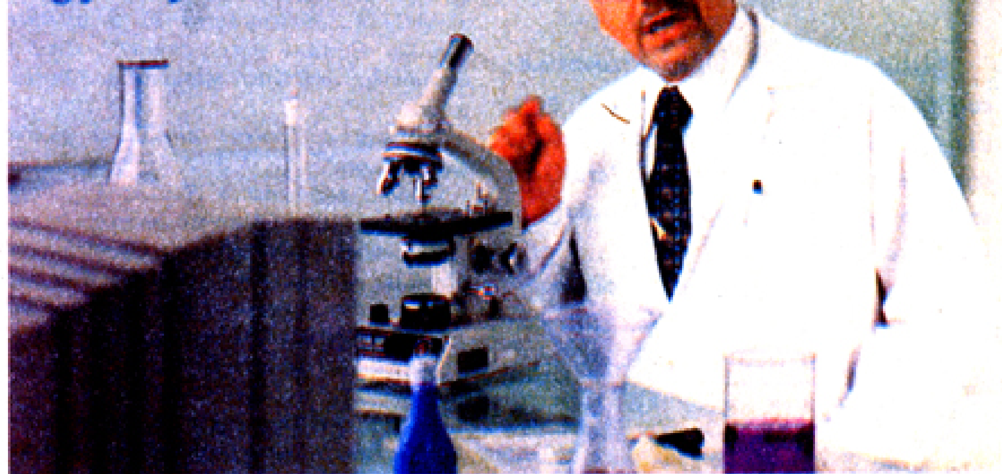


வத்தக் குழம்பு மற்றும் காரக் குழம்பில் காரம் அதிகமாகி விட்டால் கவலை வேண்டாம். சிறிது தே. பால் விட்டு இறக்குங்கள். காரம் குறைவதுடன், சுவையும் மணமும் ஏ ஒன்னாக இருக்கும்.

- ஆர். பாலா







‘‘உஜாலாவின் உன்னத வெண்மை விஞ்ஞான ரீதியிலான சாதனை.’’



ஜோதி லேபின் ஆய்வுக் கூடத்தில் தொடர்ந்து நன்கு சோதிக்கப்பட்டு வெற்றிகரமாக நிரூபிக்கப்பட்ட உஜாலாவின் இன்ஸ்டா வைட்னிங் சிஸ்டம் (I.W.S.)™ இது தண்ணீரில் உடனடியாகக் கரைவதோடு, துணிகளின் நுட்பமான நூலிழைகளிலுள் ஆழ்ந்து ஊடுருவிவெண்மையின் வெளிச்சத்தை துணிகளில் உடனடியாய் வெளிக்கொணர்கிறது. துணிகள் மீண்டும் துவைக்கும்போது, அழுக்குடன் முழுவதும் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடுகிறது. நாட்கள் பல ஆனாலும் துணிகளின் இயல்பான வண்ணம் மாறாமல் புதிது போலவே பாதுகாக்கிறது. ஸ்கின் இரிட்டேஷன்-ஓரல் டாக்சிசிடி சோதனைகளில் பாதுகாப்பானது என ஆதாரபூர்வமாக கண்டறியப்பட்ட தயாரிப்பு உஜாலா ஒன்றே.

1983 முதல் அனேக கோடி உள்நாட்டு-வெளிநாட்டு வாடிக்கையாளர்களுக்கு முழுதிருப்தியை உஜாலா வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. பாரத நாடெங்கும் பல மாநிலங்களில் உள்ள ஜோதி லேபின் விஞ்ஞான தொழில் நுட்ப மேன்மை மூலம் கடும் தரக்கட்டுப்பாடு முறைகளால் தயாரிக்கப்பட்டு ஒவ்வொரு உஜாலாவும் உங்களை அடைகிறது.

விஞ்ஞான ஆதாரமற்ற முறையில், இரசாயன நிறுவனங்கள் தயாரிக்கும், நூலிழைகளை பலவீனப்படுத்தும், வண்ணம் குறைக்கும் மூலப்பொருட்கள் ஏதும் இதில் இல்லை. தரங்குறைந்த, கலப்பட இரசாயனக் கலவைகள் உங்களின் துணிகளுக்கு சேதம் ஏற்படுத்த இடம் அளிக்காதீர்கள்.

உஜாலா என கேட்டு வாங்கும் போது விஞ்ஞானபூர்வமற்ற ஏதேனும் ஒரு போலி தயாரிப்பை நீங்கள் பெறவில்லை என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.



வெண்மையின் புதிய நிறம்

A product of Jyothy Laboratories Ltd.



நீங்கள் வெற்றி பெற வேண்டிய வழிமுறைகளை என்னால் கூற முடியாது. ஆனால் தோல்விக்கான காரணத்தைக் கூற முடியும். அது, 'எல்லோரையும் திருப்திப்படுத்த வேண்டும்' என்ற எண்ணம்தான்.

– ஹெர்யார்ட் ஸ்வோம்

தகவல் : நெ. இராமன்

என்பதுதான் என் ஒரே எதிர்பார்ப்பு. என்னைக் குழப்பி விடாதே என்றுதான் தினமும் நான் இறைவனிடம் வேண்டிக் கொள்கிறேன். வேறு எதுவும் அவனிடம் நான் கேட்பதில்லை."

"வருங்காலத்தில் நீ துறவியாகப் போய்விடுவாய் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது" என்றாள் கரிஷ்மா சிரிப்புடன்.

"நிச்சயமாக மாட்டேன். இது வேண்டும், அது வேண்டும் என்று ஆசைப்பட மாட்டேன் என்று கூறுகிறேனே தவிர இது வேண்டாம், அது வேண்டாம் என்று துறக்கவும் மாட்டேன். என் கொள்கை எது நடக்கிறதோ, எது கிடைக்கிறதோ அதை ஏற்றுக் கொள்வதுதான். அதைத்தான் முதலிலேயே கூறினேன். எனக்கு வேண்டும் என்றும் இல்லை, வேண்டாம் என்று இல்லை."

"உனக்கு எப்படியெல்லாமோ யோசிக்கத் தெரிந்திருக்கிறது" என்றாள் கரிஷ்மா. நான் சிரித்துக் கொண்டேன். மறுபடி பாட்டு வந்தது.

"மண்ணைத் தோண்டி தண்ணீர் தேடும்
அன்புத் தங்கச்சி!
என்னைத் தோண்டி ஞானம் கண்டேன்
இதுதான் என் கட்சி!"

அப்போதுதான் மறுநாள் நான் டெல்லிக்கு போகப் போவது ஞாபகம் வந்தது. அதை அவளிடம் சொல்ல மறந்து போயிருந்தேன்.

"அப்புறம் கரிஷ்மா, மறந்து போய்விட்டேன். நாளை நான் வேலை விஷயமாக டெல்லி போகிறேன். கல்கா மெயிலில் கிளம்புகிறேன். இரண்டு மாதம் டெல்லியில் இருக்க வேண்டி வரும்."

நடந்து கொண்டு இருந்தவள் சட்டென்று நின்றாள்.

"என்ன இவ்வளவு நிதானமாய்ச் சொல்கிறாய்?" என்றாள் கோபமாய்.

"ஏன்? என்ன ஆயிற்று?"

"நான் ராக்கிப் பண்டிகைக்கு பலமாய் ஏற்பாடு செய்ய இருந்தேன். உனக்கும், கிருஷ்ணனுக்கும் ஸ்பெஷலாக ராக்கி வாங்க எண்ணியிருந்தேன். அப்படியானால் நீ ராக்கிக்கு இங்கே இருக்க மாட்டாயா?" கேட்டுக் கொண்டே கரிஷ்மா நடையைத் தொடர்ந்தாள்.

"அதனால் என்ன? ராக்கியை தபாலில் அனுப்பேன்."

"ஷிட்! அதில் என்ன இன்பம் இருக்கிறது?"

அதற்குப் பின் இருவரும் அமைதியாய் நடந்தோம். கரிஷ்மாவின் வீட்டை நெருங்குகையில் இருட்டி விட்டிருந்தது. மன்ஜீத் சிங் எதிர்கொண்டார். அலுவலகத்திலிருந்து அப்போதுதான் வந்திருப்பார் போலிருந்தது.

"நல்வரவு! நல்வரவு!"

"நன்றி."

வீட்டிற்குள் போனதும் அவசர அவசரமாய் கரிஷ்மாவிடம் அவர் பஞ்சாபியில் பேசினார். சில ஆங்கில வார்த்தைகள் அவரின் பேச்சின் சாரத்தை எனக்குக் கோடி காட்டின. நான் அதிகம் சிந்திக்க இடம் கொடாமல் மன்ஜீத் சிங்கே என்னிடம் விளக்கமாய்க் கூறினார்.

அவருக்கு அவருடைய அலுவலகத்தின் கல்கத்தா பிரிவிற்கு மாற்றலாகி விட்டதாம். அடுத்த மாதம் போக வேண்டும் என்றார். அங்கு போய் விடுப்பு எடுத்துக் கொண்டு வருவதெல்லாம் சிரமம் என்பதால் கரிஷ்மாவையும் அடுத்த மாதம் கூடவே அழைத்துக் கொண்டு போகப் போவதாய்க் கூறினார்.

பிறகு, "நீ உன் நண்பனை இழக்கப் போகிறாய், இன்னும் ஒரு மாதத்தில்" என்றார் கரிஷ்மாவைப் பார்த்து ஆங்கிலத்தில்.

"ஒரு சிறிய திருத்தம்" என்றான் கரிஷ்மா. இருவரும் என்னவென்று என்னைப் பார்த்தனர்.

"நீங்கள் கூறியது போல் இழக்கப் போவது ஒரு மாதத்தில் அல்ல; இன்னும் ஒரு நாளில்" என்றேன்.

"ஏன்? என்ன ஆயிற்று?" என்றார் மன்ஜீத் சிங்.

"நாளை நான் டெல்லி போகப் போகிறேன். இரண்டு மாதம் அங்கு தங்க நேரிடும். எனவே, நான் திரும்பும் போது நீங்கள் இருக்க மாட்டீர்கள்."

"நாளை எந்த டிரெயினில் போகிறாய்?"

"கல்கா மெயிலில்."

அலட்சியப்படுத்தாதீர்!

- ✓ திடீர் எடை அதிகரிப்பு
- ✓ பசியின்மை
- ✓ அளவுக்கதிக தூக்கம்
- ✓ அயர்வு மற்றும் சோர்வு
- ✓ குழந்தையின்மை
- ✓ மாதவிடாய் பிரச்சனைகள்
- ✓ மூட்டுவலி

தைராய்டு கோளாறாக இருக்கலாம்?

உங்கள் குடும்பமருத்துவரை ஆலோசிக்கவும்

இலவச கைப் புத்தகம் பெற அருகிலுள்ள மையத்தை அணுகவும்

Thyrocare®

All in Thyroid and only Thyroid

- ✓ நோபல் பரிசு பெற்ற RIA பரிசோதனை
- ✓ உலகிலேயே மிகப்பெரிய தைராய்டு லேப்
- ✓ இந்தியா முழுவதும் சேவை மையங்கள்

சென்னை- ✆:8282111

துங்கம்பாக்கம்: 4B நூர் வீராசாமி தெரு, போலீஸ் நிலையம் பின்புறம். அரும்பாக்கம்:A1, MMDA காலனி, வாட்டர் டேங்க் பஸ் நிறுத்தம் எதிரில். பல்லாவரம்:48/11A/ ரெயில்வே ஸ்டேசன் சாலை, அப்பல்லோ ஸ்டுடியோ அருகில். மந்தைவெளி: 212/6, செயின்ட் மேரீஸ் சாலை, முக்தா கல்யாண மண்டபம் எதிரில். வண்ணாரப் பேட்டை:585, T.H. ரோடு, மணி கூண்டு அருகே.

கோவை:799F, சத்தி பிரதான சாலை, காந்திபுரம், போன்:496473. ஈரோடு:389/103-B, விளக்கம்டவர், பெருந்துறை சாலை, போன்:267463, மதுரை: 4/806, அண்ணா நகர், அண்ணாநகர், போன்:524118, திருச்சி:71-C/1, இலுப்பூர் சாலை, கல்லுக்குழி, போன்:465276. சேலம்:அருணகிரி மருத்துவமனை எதிரே, சுவர்ணபுரி, போன்:447495, கும்பகோணம்:114/ SHM காம்பள்க்ஸ், மடம் சாலை, போன்:411249. நாகர்கோவில்:LML கடை மாடியில், ராஜக்கா மங்களம் சாலை, போன்:21907, கரூர்:213, வையாபுரி நகர், கோவை ரோடு, போன்:35052. வேலூர்:5/4, முதல் மாடி, வி.ஆர்.பி. கோல்டன் காம்பள்கஸ், தென்னை மர வீதி, போன்:226162.

துளசியின் தூய்மை நிறைந்து நிற்கின்ற



விலங்குகளின் கொழுப்பின்றி சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயில் தயாரிக்கப்பட்ட

THULASI

கிருஷ்ண துளசி

ஹெர்பல் சோப்

parasyavedi@vsnl.com



அரை ஆழாக்கு பச்சரிசி, அரை ஆழாக்கு புழுங்கரிசி, ஒரு பெரிய உருண்டை சாதம், இவற்றை எடுத்துக் கொண்டு அரிசிகளை ஊறவைத்து சாதத்தோடு அரைத்துக் கொள்ளவும். நைசாக அரைத்து அதில் இளநீரில் 1 ஸ்பூன் சர்க்கரையைக் கலந்து ஒரு கரண்டி அந்த மாவில் ஊற்றி துளிசோடா போட்டுக் கரைத்து வைத்து விடவும். மறுநாள் மாவு புளித்த பிறகு தேங்காய்ப் பால் தேவையான அளவு ஊற்றிக் கரைத்து ஆப்பமாக ஊற்றினால் பஞ்சு போல் ஆப்பம் நன்றாக வரும். வெள்ளை வெளேரென்று இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி

இருவரும் சட்டென்று திரும்பி பஞ்சாபியில் பேசிக் கொண்டனர். பின் என்னிடம் திரும்பி தங்கள் உறவுக்காரர் ஒருவரின் திருமண விஷயமாய் யாரையோ பார்க்க மன்ஜீத் சிங் நாளை லூதியானா போகவிருப்பதாகவும், ஸ்டேஷனுக்குக் கூட வர இயலாது என்றும் கூறினார்.

"கரிஷ்மாவை தனியாக ஸ்டேஷனுக்கு அனுப்பவும் மனமில்லை. ஏனெனில் கல்கா மெயில் நள்ளிரவில் சண்டிகர் ஸ்டேஷனிலிருந்து போனதும், இவள் தனித்து வருவது பாதுகாப்பில்லை" என்றார்.

"இல்லை, பரவாயில்லை, இதில் என்ன இருக்கிறது? இன்றே, இங்கேயே எனக்கு விடை கொடுங்கள்" என்றேன் நான்.

சிறிது நேரம் மௌனம் வலியாய் நிறைந்தது.

"பார்த்தாயா வெங்கட்! நாம் பிரியப் போவது ஒரு மாதத்திலும் அல்ல; ஒரு நாளிலும் அல்ல; இன்னும் ஒரு மணி நேரத்தில்!" என்றாள் கரிஷ்மா ஒரு சோகப் புன்னகையுடன்.

நான் டெல்லியிலிருந்து திரும்பும் போது இவர்கள் கல்கத்தா போய் விடுவார்கள். பிறகு, எனக்கே சண்டிகரிலிருந்து மாற்றலாகி விடும். நான் இன்று இவர்களைப் பார்ப்பதுதான் கடைசி. இனி பார்ப்பதற்கு எந்த உத்திரவாதமும் இல்லை.

"எப்படி வெங்கட் இவையெல்லாம் நடக்கின்றன? நம் விருப்பமில்லாமலே, நாம் கேட்காமலே அது அது நடக்கின்றனவே."

நான் பேசாமல் சிரித்தேன். மனதிற்குள் பாட்டு ஓடியது.

"நான் கேட்டு தாய் தந்தை படைத்தாரா?
– இல்லை,
என் பிள்ளை எனைக்கேட்டு பிறந்தானா?
தெய்வம் செய்த பாவம் இது போடி
தங்கச்சி!"

அடுத்த ஒரு மணியில் ஒரு அருமையான இரவு சாப்பாடு எனக்கு பரிமாறப்பட்டது. முகவரிகள் கை மாறின. இனி கடிதங்களில் வேண்டுமானால், 'நலம், நலமா?' என்று உருகிக் கொள்ளலாம். கரிஷ்மா சோகமாகிப் போயிருந்தாள். பலமுறை அவள் சுட்டுவிரல்கள் கண்களைத் துடைத்தாற் போல தெரிந்தன.

கடைசியில் சைக்கிளை எடுத்துக் கொண்டு கிளம்பும் போது கணவனும், மனைவியுமாய் வாசலுக்கு வந்தனர். "வெங்கட்! மறக்காமல் கடிதம் எழுது" என்று திரும்பத் திரும்பக் கூறினர். மன்ஜீத் சிங் என் கை குலுக்கி வாழ்த்தினார்.

கரிஷ்மா என் கைகளைப் பிடித்து கண்ணில் ஒற்றிக் கொண்டாள்.

"நீ சொன்னதுதான் சரி வெங்கட். வாழ்க்கையில் எதுவும் நம் கையில் இல்லை. எதையும் திட்டமிடாமல் நடப்பதற்கு ஏற்ப வாழ்வதே புத்திசாலித்தனம்" என்றாள். நான் புன்னகைத்தேன்.

"நீ சத்தியமாய் ஒரு பெரிய ஆளாய் வருவாய் வெங்கட்" என்றாள் கரிஷ்மா. மன்ஜீத் சிங் அதை ஆமோதித்தார். நான் அவர்களுக்கு நன்றி கூறிவிட்டு, விடை பெற்று வெளியே வந்தேன்.

சைக்கிளை விமானப்படை யூனிட் நோக்கி, செலுத்தினேன். இந்தக் கணம் முதல் யாரும் இனி என்னை 'வெங்கட்' என்று அழைக்க மாட்டார்கள் என்று தோன்றியது. தந்தையின் பெயரில் ஏற்பட்ட ஒரு நட்பு முடிந்து விட்டதாய்த் தோன்றியது. ஒரு சோர்வு வந்து மனதை அப்பியது.

"ஆதி வீடு; அந்தம் காடு – இதில்
நானென்ன; அடியே, நீயென்ன ஞானப்
பெண்ணே
வாழ்வின் பொருளென்ன; நீ வந்த
கதையென்ன"

பாடிக் கொண்டே சைக்கிளை மிதித்தேன். மேலே வானத்தில் நட்சத்திர விளக்குகள் மின்னின. கீழே சாலையில் விளக்கு நட்சத்திரங்கள் மின்னின.

அயர்ச்சியாய் சைக்கிளை மிதித்தேன். மனம் எங்கேயோ இருந்த போதிலும் பழக்க தோஷத்தில் கைகள் சைக்கிளை செலுத்தின. ஒவ்வொரு மிதியின் போதிலும், கால் முட்டிகள் வலிப்பதாய்த் தோன்றின. சைக்கிளும் மனதைப் போலவே கனமாய் இருந்தது.



உணவைத் துளைத்து அதை சூடாக்கி சமைக்க உதவுகிறது. இந்த ரேடியோ அலைகள் உணவுப் பொருட்களிலுள்ள மூலக் கூறுகளை (molecules) வேகமாக அதிர்வடைய வைக்கிறது. இந்த அதிர்வுகள் நகரும் இம் மூலக் கூறுகளிடையே உராய்வை ஏற்படுத்துகிறது. இவ்வுராய்வினால் வெப்பம் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. இவ் வெப்பத்தினால் உணவு சமைக்கப்படுகிறது.

மைக்ரோவேவ்வில் உணவு அதிவேகமாக சமைக்கப்படுவதால் மக்கள் மைக்ரோ வேவ் மிகவும் வெப்பமானது என எண்ணுகிறார்கள். இது தவறான கணிப்பாகும். மைக்ரோ வேவ் அலைகள் வெப்பமானதே அல்ல. அவை உணவிலுள்ள நீர், கொழுப்பு மற்றும் எண்ணெய் போன்ற திரவங்களால் ஈர்க்கப்பட்டு மூலக் கூறு அதிர்வுகளை ஏற்படுத்தி அவை மூலம் உராய்வுகளை ஏற்படுத்தி உணவை சமைக்க உதவுகிறது.

மைக்ரோவேவ் அவனின் இதயம்!

மைக்ரோ வேவ் அலைகள் மைக்ரோவேவ் அவனில் உள்ள "மேக்னட்ரான்" (Magnetron) என்ற ஒரு எலக்ட்ரானிக் வெற்றிடக் குழாய் (Vacuum tube) யினால் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. பெரும்பாலான மைக்ரோவேவ் அவனில் இவ்வலைகள் ஒரு உலோக அறையிலிருந்து பயணம் செய்து "ஸ்டிரர்" (Stirrer) என்ற மின் விசிறி போன்ற கருவியை வந்தடைகிறது. இந்த ஸ்டிரர் மைக்ரோவேவ் அலைகளை அவனின் உலோக அறைக்குள் சிதறடிக்க உதவுகிறது. இவ்வலைகள் அறையின் சுவர்களில் மோதி, மோதி, கடைசியில் உணவுக்குள் நுழைகிறது.



மைக்ரோவேவ்வில் உணவை சமைக்கும் விதம்:

மைக்ரோவேவ் அவனில் நீங்கள் உணவைச் சூடாக்கலாம். கொதிக்க வைக்கலாம், நீராவியில் வேக விடலாம். கேக், பிரட், முட்டை, காய்கறிகளை பேக் (bake) பண்ணலாம். அசைவ உணவை கிரில் (grill) பண்ணலாம். இன்னும் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். ஒரு குழந்தை கூட மைக்ரோவேவ் அவனில் சமைத்து விடும். அவ்வளவு எளிதான முறைகள்

குறைந்த நேரத்தில் நிறைந்த சமையல்

விர்வை வழிய அவசரமாக சமைத்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது கேஸ் தீர்ந்து போக என்ன செய்வது என்று தலை முடியை பிய்த்துக் கொள்ளும் கவலை இனி இல்லை.

சிக்கனமான பட்ஜெட்டில், சிக்கனமான நேரத்தில் சுவையான ஆரோக்கியமான சமையல் செய்ய முடியும் இப்போது. ஆமாம்! மைக்ரோ வேவ் அ(ஓ)வன் செய்து தந்துவிடும் வாருங்கள்! மைக்ரோவேவ் சமையலைப் பற்றி A to Z தெரிந்து கொள்ளலாம்!

மைக்ரோவேவ் எப்படி உணவைச் சமைக்கிறது?

மைக்ரோவேவ் அவன் என்ற சாதனம் 1950களிலே மேல் நாடுகளில் உபயோகப் படுத்தப்பட்டு எழுபதுகளில் மிகவும் பிரபலமாகியது. இந்தியாவில் தற்பொழுது பிரபலமடைய ஆரம்பித்துள்ளது.

மைக்ரோவேவ் அவனில் குறுகிய ரேடியோ அலைகள் (Short radio waves)

அடங்கியது.

எல்லா மைக்ரோவேவ் அவனிலும் ஒரு வட்ட வடிவமான தட்டுப் போன்ற அமைப்புடைய 'டர்ன் டேபிள்' (turn table) இருக்கும். உணவு சமைக்க வேண்டிய நேரம் காட்டும் கடிகாரம் இருக்கும். உங்களுக்குத் தந்துள்ள கைப் புத்தகத்திலே என்னென்ன பொருட்களுக்கு எவ்வளவு நேரம் செட் பண்ண வேண்டும் என்பது குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும். தண்ணீர் சேர்த்து சமைக்கும் உணவிற்குத் தண்ணீர் அளவும் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும். உணவு தயாரிக்க வேண்டிய பொருட்களை அது சாதமோ காய்கறியோ, முட்டையோ, எதுவானாலும் அதை மைக்ரோவேவ் ஏற்புடைய பாத்திரத்தில் போட்டு டர்ன் டேபிளில் வைத்து டைமரை செட் செய்து விட்டு அக்காடா என்று தொலைக்காட்சியோ, புத்தகமோ படித்துக் கொண்டிருக்கலாம். குறித்த நேரத்தில் அருமையாக சமைத்து வைத்துவிட்டு, சமர்த்தாக இருக்கும் உங்கள் மைக்ரோவேவ்.

மைக்ரோவேவ் விதிமுறைகள் :

மைக்ரோவேவ்வில் எளிதாக சமைக்க முடிந்தாலும் சில விதிமுறைகளை கையாண்டு தான் ஆக வேண்டும்.

காய்கறிகளை சமைக்கும் முறை :

காய்கறிகள் வாடிப் போனவையாக இருக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் மைக்ரோவேவ்வில் சிறிதளவே நீர் சேர்ப்பது நல்லது. வாடிய காய்கறிகளை வேக வைத்தால் அளவு குறைந்து விடும். அதனால் நிறைய நீர்ச் சத்து நிறைந்த புதிய காய்கறிகள் அவசியம். காய்கறிகளை மிகவும் குறைந்த நேரமே வேக வைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் மிகவும் மிருதுவாகி விடும். நிறைய வேக வைப்பதினால் காய்கறிகளிலுள்ள சத்துகளும் வீணாகிவிடும்.

தக்காளி, உருளைக் கிழங்கு போன்ற காய்கறிகளில் துளைகள் மேலே ஒன்று கீழே ஒன்று என்று போடுவது மிக அவசியம் இல்லாவிட்டால், அவை வெடித்துச் சிதறி விடும். துளைகளை கத்தியால் குத்திப் போடலாம். அதே சமயம் நிறைய துளைகள் போடவும் கூடாது. நீராவி நிறைய துளைகள் வழியாக வெளியேறி காய்கறிகளை கடினமாக்கி விடும். பின் உருளைக் கிழங்கை கிரிக்கெட் ஆடத்தான் உபயோகிக்க முடியும்.

முட்டையைச் சமைக்கும் முறை :

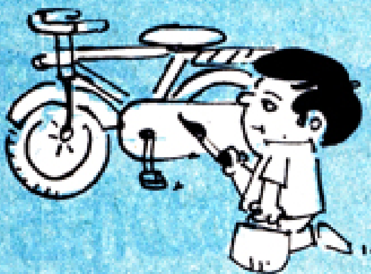
அருமையான ஆம்லெட்டுகளும் புல்ஸ் ஐஸ்களையும், நொடியில் மைக்ரோவேவ்வில் செய்து விடலாம். ஆனால் முட்டையின் மஞ்சள் கருவில் துளை போட வேண்டியது அவசியம். இல்லாவிட்டால் முட்டை வெடித்துச் சிதறி விடும்.

அசைவ உணவு சமைக்கும் முறை :

மைக்ரோவேவ் உணவுப் பொருட்களை பலவித ஆழத்தில் ஊடுருவிச் செல்லக் கூடியது. எந்த உணவையும் 4 செ.மீ. வரை ஊடுருவிச் செல்லும். அதனால் அசைவ உணவு வகைகளை மைக்ரோவேவ்வில் அருமையாக சமைக்க முடியும். இதில் எல்லா வகையான மாமிச வகையின் எலும்புகளை அகற்றுவது அவசியம். அசைவ உணவு வகைகளை சமைக்கும் பொழுது அவற்றைத் திருப்பிப் போடுவது கோல்ட் ஸ்பாட்ஸ் (cold spots) குளிர் உறைவிடம் வராமல் தடுக்கிறது. இது எல்லா வகை உணவுகளுக்கும் பொருந்தும். பெரிய துண்டு உணவுகளை அதுவும் மாமிசத் துண்டுகளை சமைக்கும் பொழுது அவற்றைச் சமைக்கும் பாத்திரத்தின் விளிம்புப் பகுதியில் வெளிப்புறமாக வைக்க வேண்டும். ஏனென்றால் மைக்ரோவேவ்வின் சக்தி உணவின் உள்பாகத்தை விட வெளிப்புறம் அதிகமாக உள்ளதே காரணம்.

உணவை வறுக்கும் முறை :

உணவு வகைகளை வறுக்கும்போது



என் நண்பருடைய சைக்கிள் செயின் கார்டில் "Let me serve C.S.K. only" என்ற வாசகம் பெயிண்டினால் எழுதப்பட்டிருந்தது. புரியாமல் என்ன என்று கேட்டதற்கு அவர் கூறியது, "பேனா, சைக்கிள் போன்றவைகளை பிறருக்குக் கடன் கொடுத்தால் வீணாகி விடும். அதை நான் சொல்லாமல், நாசூக்காக சைக்கிளே சொல்கிறது" என்று விளக்கம் அளித்தார். நண்பர் பெயர் சி.எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி.

– குடந்தை ராதா

(ரோஸ்ட்) எப்போதும் உப்பை ரோஸ்ட் செய்து முடித்தபின் சேர்க்க வேண்டும். ஏனென்றால் உப்பை முதலிலே சேர்த்தால் மைக்ரோவேவ் வின் சக்தியினால் ஈர்க்கப்பட்டு உணவு தீய்ந்து போக வாய்ப்புண்டு.

உணவை ஆழமாக வறுத்தெடுக்கும் முறை (டீப் ஃப்ரை) :

உணவை டீப் ஃப்ரை செய்ய முயற்சிக் காமல் இருப்பதுதான் நல்லது. ஏனென்றால் எண்ணெயின் வெப்ப அளவு ஏறும் போது மைக்ரோவேவால் அதை கட்டுப்படுத்த முடி யாமல் போகும்.

உணவை குறித்த நேரத்திற்கும் அதிகமாக சமைத்து விடும் போது :

மைக்ரோ வேவில் குறித்த நேரத்திற்கும் அதிகமாக வைத்து உணவை சமைக்கக் கூடாது. இதனால் அவனில் தீ பற்ற ஏதுவாகும். ஏனென்றால் குறைந்த நீர் விகிதம் உள்ள உணவு தீய்ந்து போய், தீப்பற்ற வழி உண்டு செய்யும். அதனால் அவனிற்குள் காகிதம், பிளாஸ்டிக் அல்லது மற்ற தீப் பிடிக்கக்கூடிய பொருட்கள் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

உணவை சமைத்து முடித்தபின் :

சமைத்து முடித்தவுடன் உணவை மைக்ரோ வேவ் அவனிலிருந்து எடுத்து விட வேண்டும். உணவை அதனுள்ளே வைத்து விட்டால் அதன் உள் மிச்சம் இருக்கும் வெப்பத்தால் உணவு தீய்ந்து போகவோ, அதிகமாக வெந்து போகவோ கூடும்.

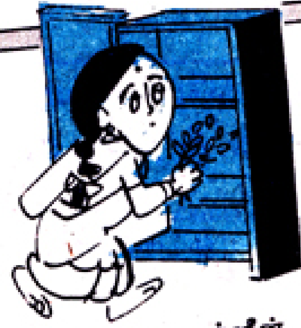
மைக்ரோவேவ் சமையலின் ஆரோக்கியமான பலன்கள் :

1. உணவு மிக வேகமாக சமைக்கப்படுவ தால் சத்துக்கள் பெருமளவும் பாதுகாக்கப்படு கின்றன.

2. எண்ணெயே இல்லாமலோ, மிகக் குறைந்த எண்ணெய் சேர்த்தோ சமைக்கலாம்.

3. எடுத்துக் காட்டாக – ஆரோக்கியமான எண்ணெய் இல்லா சமையலில் மொறு மொறு என்ற அப்பளத்திற்கு ஒரு சொட்டு எண்ணெய் வேண்டியதில்லை. எண்ணெய் இல்லா உருளைக் கிழங்கு வதக்கலைச் சாப்பிட்டு எடைகூடும் என்ற பயமும் இல்லை. ருசிக்கும் குறைவில்லை. விட்டமின்களும் வீணாகாது. ஏனென்றால் உருளைக் கிழங்கு போன்ற கிழங்கு வகைகளை வேக வைத்து அந்த நீரை கொட்டுவதில் விட்டமின்கள் வீணாவதைப் போல மைக்ரோவேவ்வில் நிகழாது.

4. மைக்ரோவேவ் அவனில் உயர்ரக செராமிக் இனாமல் கேவிட்டி இருப்பதால்



துணி பீரோவை க்ளீன் செய் தாயிற்று... பேப்பர் போட்டபின் துணியை அடுக்க வேண்டியதுதான் பாக்கியா?

வெய்ட் ப்ளீஸ்... முதலில் பீரோ தட்டுகளில் வேப்பிலையை பரப் பவும். பிறகு பேப்பர் போட்டு துணியை அடுக்கவும். ஒரு வருடம் வரை பூச்சிகள் எட்டிக்கூடப் பார்க் காது!

– உஷா

விட்டமின்கள் 'சி'யும் எஃப்ம் உணவு தயாரிக் கப்படும்போது பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

மைக்ரோவேவ் சமையலுக்கு உகந்த பாத்திர வகைகள் :

மைக்ரோவேவ் சக்தியை அதிகமாக ஊடுருவிச் செல்ல உதவும் பாத்திர வகைகளை தான் நாம் உபயோகிப்பது நல்லது. அதிலும் சில வகைகளைத்தான் உபயோகிக்க வேண்டும்.

உதாரணத்திற்கு போரோசில் மெலாவேர், சைனாவேர் போன்றவை. உலோகப் பாத்திரங் களை ஒரு போதும் உபயோகிக்கக் கூடாது. அதாவது உதாரணத்திற்கு எவர்சில்வர் பாத் திரம், செம்பு, பித்தளை போன்றவை. ஏனென் றால் அவை மைக்ரோவேவ் அலைகளை பிரதி பலிப்பதால் மைக்ரோவேவ்வின் வெப்பம் உண விற்குள் செல்வது தடுக்கப்படுகின்றது. அது மட்டுமல்லாமல் அந்த பிரதிபலிப்பு மைக்ரோ வேவ்வின் இதயமான மேக்னட்ரானை அடைந்து, பழுதடையச் செய்கிறது. அதே போல சைனாவேர் பாத்திரங்கள் சில சமயம் உலோக விளிம்புகளுடன் இருக்கக் கூடும். அவைகளையும், நாம் உபயோகிக்கக் கூடாது. அவை தீப்பொறி உண்டாக்கக் கூடும்.

எப்போதுமே உருண்டை வடிவமுடைய பாத்திரங்கள் உபயோகிப்பது நல்லது. ஏனென் றால் மைக்ரோவேவ் அலைகள் எல்லா திசை களிலிருந்தும் சமச்சீராக பரவ அது வழி செய்

மைக்ரோ (மைசூர்) பாக் 8 நிமிடத்தில்!

மைசூர்பாக்கை வெறும் 8 நிமிடத்தில் ஒரு சொட்டு வியர்வை சிந்தாமல் அற்புதமாக செய்யலாம்.



வேண்டிய பொருட்கள் :

கடலை மாவு – 300 கிராம்
நெய் – 300 கிராம்
சர்க்கரை – 200 கிராம்
தண்ணீர் – 200 மில்லி
முந்திரிப் பருப்பு – 50 கிராம்
பேக்கிங் சோடா
– வேண்டுமென்றால் 1 சிட்டிகை

செய்முறை :

1. கடலை மாவையும், பேக்கிங் சோடாவையும் நன்கு சலித்தெடுத்துக் கொண்டு அதை நெய்யை உருக்கிக் கொண்டு அதில் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும்.

2. சர்க்கரைப் பாகை இரண்டு கம்பி பாகு பதத்திற்குச் செய்து அதை சிறிது சிறிதாக கடலை மாவில் விட்டு திக்கான பேஸ்ட் போன்ற கலவை யாக்கவும்.

3. பின் சிறு சிறு மைக்ரோவேவ் (ஐஸ் கியூப்) பாத்திரத்தில் நெய் தடவி கடலை மாவு கலைவையால் நிரப்பவும்.

4. 1½ நிமிடத்திற்கு சாதாரண நார்மலான பவரில் (மின்சாரத்தில்) பேக் செய்யவும்.

5. பேக் செய்து முடித்தவுடன் அதை 4 (அ) 5 நிமிடத்திற்கு ஆற விடவும். பின் அதை பாத்திரத்திலிருந்து எடுத்து வைக்கவும்.

6. ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் திரும்பவும் அந்த மைசூர் பாக்குகளை வைத்து ½ நிமிடத் திற்கு பேக் பண்ணினால் சூடான, சுவையான மைசூர் பாக் தயார்.

— மித்ரா முரளீதரன்

றிறது.

உங்கள் மைக்ரோவேவ் அவனில் நீங்கள் நிச்சயம் செய்ய வேண்டியவை :

1. உங்கள் அவன் சமச்சீராக பொருத்தப்பட வேண்டும்.

2. பாதுகாப்பான கதவுத் தாழ்ப்பாள் அவசியம்.

நீங்கள் உங்கள் மைக்ரோவேவ் அவனில் நிச்சயம் செய்யக் கூடாதவை :

1. உணவு தயாரிக்க வேண்டுமான பொருட் கள் உள்ளே வைக்காமல் மைக்ரோ வேவ்வை உபயோகிக்கக் கூடாது.

2. உணவை குறித்த நேரத்திற்கு அதிகமாக சமைக்கக் கூடாது.

3. பிளாஸ்டிக்கிலான பொருட்கள் காகித தட்டுக்கள் உபயோகிக்கக் கூடாது. அவை உருகி, எரிந்து போகும்.

4. தண்ணீர் உள்ளே சிதறக் கூடாது. இத னால் அவனின் வெளிப்புறக் கண்ணாடி உடைய வாய்ப்புண்டு.

5. உணவு தயாராகும் போது தேவைக்கு அதிகமாக அடிக்கடி அவனின் கதவைத் திறக்கக் கூடாது. இதனால் மைக்ரோவேவ்வின் வெப்பம் குறைந்து உணவு சரிவர வேகாமல் போகக் கூடும்.

மைக்ரோவேவ் அலைகள் கசியுமா?

மைக்ரோவேவ் அவனில் ஏதாவது கோளாறு ஏற்பட்டு மைக்ரோவேவ் அலைகள் கசியும்படி நேரிட்டாலும் அவற்றால் அபாயம் ஏதும் நேராது. ஏனெனில் கசிவு மைக்ரோவேவ் அவனின் உலோக அறையைத் துளைத்துக் கொண்டு வெளியில் வர முடியாது. ஆனால் கோளாறு உண்டென்று தெரிய வந்தால் உடனே அதை உபயோகிக்காமல் பழுது பார்க்கக் கொடுத்து விட வேண்டும்.

சிக்கனத்தின் மறுபெயர் மைக்ரோவேவ்!

மற்ற எரிபொருட்களான எரிவாயு (கேஸ்) மின்சார அடுப்புகளை உபயோகிப்பதைவிட சிக்கனமானது மைக்ரோவேவ் அவன். அதே சமயம் மற்ற எரிபொருட்களை உபயோகித்துச் செய்யும் சமையல் நேரத்தில் பாதி நேரத்தை விட குறைவான நேரத்தில் இதில் உணவைத் தயாரித்து விடலாம்.

— மித்ரா முரளீதரன்

இம்மாத

இல்லத்தரசி

பொருள் : ஸ்வீட் 2000

முதல் பரிசு

ஸ்ட்ராபரி டிலைட்

தேவையான பொருட்கள் :
(சுமார் 25 செய்ய)
சர்க்கரை சேர்த்த கோவா – ½ கிலோ
சிவப்பு கலர் – 4, 5 துளி
காய்ச்சி ஆடை எடுத்த பால்



• சாவித்ரி ராமநாதன்



• லக்ஷ்மிதேவி அருணாசலம்

– 2 லிட்டர்
ஐசிங் சர்க்கரை – 100 கிராம்
பிஸ்தா – 50 கிராம்
கோகோ பவுடர் – 50 கிராம்
வெண்ணெய் – 50 கிராம்
ரோஜாப் பூவின் காம்புகள் – 25
ஸ்ட்ராபரி எசன்ஸ் – சில துளிகள்

செய்முறை :
பாலை கொதிக்க விடவும். அதில் ஒரு டீஸ்பூன் வினிகர் அல்லது எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்தால் பால் திரிந்து விடும். அதை உடன் ஒரு மெல்லிய வெள்ளைத் துணியில் வடிகட்டி உடன் ஐஸ் தண்ணீரில் 3, 4 முறை முக்கி

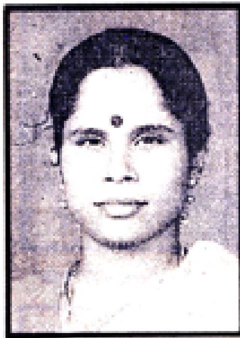
தண்ணியை பிழிந்து எடுக்கவும். இதில் ஐசிங் சர்க்கரை, ஸ்ட்ராபரி எசன்ஸ் சேர்த்து நன்றாகப் பிசையவும். மிக்ஸியில் 2, 3 சுற்று விட்டு எடுக்கவும். இதை 25 உருண்டைகளாக பண்ணவும்.

கோகோ பவுடர், வெண்ணெய், 4 டீஸ்பூன் சர்க்கரை கனமான பாத்திரத்தில் கொதிக்க விடவும். வெண்ணெய் உருகி எல்லாமாக சேர்ந்து உருண்டு திரண்டு வரும் சமயம் இறக்கி விடவும். இதில் பிஸ்தாக்களை சேர்த்துக் கலக்கவும். பிறகு ஒவ்வொரு பிஸ்தாவாக எடுத்துத் தட்டில் வைத்து ஆற விடவும். இது பிஸ்தா கோகோ டாபி மாதிரி ஆகும்.

மேல் எழுதிய பனீர் உருண்டைகளுக்கு நடுவில் ஒவ்வொரு பிஸ்தா வைத்து மூடவும். இவ்வாறு எல்லாவற்றையும் செய்து தட்டில் வைத்து மெல்லிய துணியால் மூடி, 5 நிமிடம் ஸ்டீம் செய்யவும். நன்றாக ஆற விடவும்.

கோவாவில் சிவப்புக் கலர் சேர்த்து நன்றாக நைஸாகப் பிசையவும். இதையும் 25 உருண்டைகள் செய்து கொள்ளவும். ஒவ்வொரு கோவா உருண்டைகளை எடுத்து பூரண கொழுக்கட்டைக்குக் கப் செய்வது போல் செய்து, பனீர் உருண்டைகளை வைத்து மூடி, ஸ்ட்ராபரி பழம் போல் ஷேப் தரவும். ரோஜா காம்புகளில் டூத் பிரிக் (Tooth Prick) மெதுவாக நுழைத்து பழத்தின் நடுவில் சொருகவும். கசகசாவை சிறிது வறுத்து லேசாக பழத்தின் மேல் தூவினால் ஸ்ட்ராபரி பழத்தின் மேல் இருக்கும் சிறிய முள் மாதிரி தெரியும். உங்கள் வீட்டிற்கு "Happy New Year" சொல்லவரும் நண்பர், குழந்தைகளுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் ஸ்வீட்.

– சாவித்ரி ராமநாதன், சென்னை - 17.



• கீதா நாகராஜன்



• எஸ். சாந்தி

இரண்டாம் பரிசு

முந்திரி பட்டர் பாசந்தி

தேவையான பொருட்கள் :

முந்திரிப் பருப்பு – 500 கிராம்
புழுங்கலரிசி – 100 கிராம்
பால் – 1 லிட்டர்
தேங்காய் – 1
சர்க்கரை – 750 கிராம்
வெண்ணெய் – 150 கிராம்
நெய் – 100 கிராம்
மஞ்சள் – 1 துண்டு
பெருஞ்சீரகம் – 1 ஸ்பூன்

செய்முறை :

முந்திரியை வெந்நீரில் ஊற வைக்கவும். அரிசியை தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து முந்திரியையும் அரிசியையும் தனித்தனியே மைய அரைத்து வைக்கவும். ஒரு லிட்டர் பாலையும் ½ லி. பாலாக ஆகும் வரை சுண்டக் காய்ச்சி இறக்கவும். தேங்காயைத் துருவி அரைத்து கெட்டிப் பாலாக ஒரு டம்ளர் எடுக்கவும். முந்திரி விழுது அரிசி விழுது, சுண்டிய பால், தேங்காய்ப் பால், சர்க்கரை எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து நன்கு கரைத்துக் கொள்ளவும்.

மஞ்சள் துண்டை அம்மியில் அரைத்து, அதனுடன் பெருஞ்சீரகத்தையும் லேசாக அரைத்து ஒரு கரண்டி சாறு எடுத்து வடிகட்டி முந்திரி கலவையில் கலக்க வேண்டும். கடைசியில் வெண்ணெய், உருக்கிய நெய் இவற்றையும் சேர்த்து நன்றாக சர்க்கரைகரையும் வரை கரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் பாதியளவு வரை ஊற்றி குக்கரில் வைத்து முப்பது நிமிட நேரம் ஆவியில் வேக வைத்து எடுக்கவும்.

இதுவே முந்திரி பட்டர் பாசந்தி. இது பார்ப்பதற்கு பால் கோவா போல மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

– லக்ஷ்மிதேவி அருணாசலம், புத்தூர்.

மூன்றாம் பரிசு

மல்டி ப்ரூட் கோன்ஸ்



• நிர்மலா ரமேஷ் ராஜா

தேவையான பொருட்கள் :

அன்னாசிப் பழம் – ½ கப்
மாம்பழம் – ½ கப்

இலவசம் !

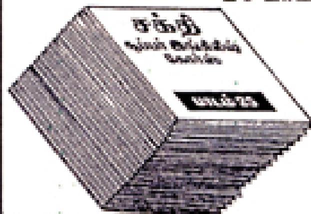
ரூ. 450 மதிப்புள்ள

சக்தி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ்

அனைவருக்கும் இலவசம் !

அதிர்ஷ்டசாலிகளுக்கு சிங்கப்பூர் பயணம் இலவசம்

25 பாடத் தொகுப்புகள்!



ஆரம்ப நிலையிலிருந்து தொடங்கி, இலக்கணம், வாக்கிய அமைப்பு முறை, பேச்சுப் பயிற்சி போன்ற அனைத்தும் அடங்கியது சக்தி சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இப்பொழுது உங்களுக்கு கிடைக்கிறது இலவசமாக!

பாடங்களை இலவசமாகப் பெறுவது எப்படி?

1. கீழே உள்ள கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து உடனே அனுப்புங்கள்.
2. இக்கூப்பனை ஜெராக்ஸ் செய்து அனுப்பக்கூடாது. 3. கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து ஒரு கவரில் வைத்து ரூ. 3/-க்கான ஸ்டாம்ப் ஒட்டி அனுப்ப வேண்டும்.
4. போதிய ஸ்டாம்ப் ஒட்டாத கவர்கள் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட மாட்டாது.
5. சக்தி காலேஜ் விளம்பரத்திற்காக இந்த இலவசச் சலுகை வழங்கப்படுகிறது. எனவே ஒருவர் ஒரு கூப்பனை மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும். 6. பாடங்கள் அனைத்தும் VPP மூலமாக அனுப்பப்படும். 7. இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் பாடங்கள் அனைத்தும் இலவசம்தான். இருப்பினும் விளம்பரச் செலவு, தபால் செலவு, பாடங்களை பேக் செய்து அனுப்பும் செலவு மற்றும் இதர செலவினங்களுக்காக ரூ. 100/- மட்டும் செலுத்திப் பாடங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
8. எங்களது செலவில் சிங்கப்பூர் சென்று வரப் போட்டிக்கான கேள்வித்தாள் பாடங்களுடன் அனுப்பப்படும். இப்போட்டியில் பங்கு பெற கீழ்க்காணும் கூப்பனை மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும்.
9. சரியான விடை எழுதியனுப்பும் அதிர்ஷ்டசாலிகள் பலர் இருப்பின் குலுக்கல் முறையில் ஓர் அதிர்ஷ்டசாலி தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர்.
10. பூர்த்தி செய்யப்பட்டக் கூப்பனை **சக்தி காலேஜ், 13, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600017** என்ற முகவரிக்கு உடனே அனுப்புங்கள்.

சக்தி காலேஜ்

13, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017.

நான் சக்தி காலேஜ் சூப்பர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன். எனக்குப் பாடங்களை இலவசமாக அனுப்புங்கள். விளம்பரச் செலவு, தபால் செலவு மற்றும் இதர செலவினங்களுக்காக ரூ. 100/-ஐத் தபால்காரரிடம் செலுத்திப் பாடங்களைப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

SMM

எனது பெயர்:..............................

முகவரி:..............................

....

....

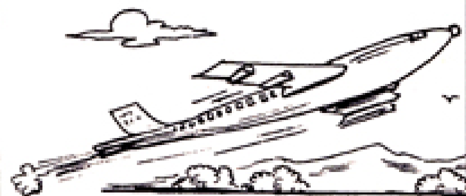


..............பின் கோடு..............



சக்தி காலேஜின் 16-வது ஆண்டு துவக்க விழாவை முன்னிட்டு நாங்கள் வழங்கும் ஓர் அரிய வாய்ப்பு!

சிங்கப்பூர் செல்லுங்கள் எங்களது செலவில்



நாங்கள் உங்களுக்கு இலவசமாக அனுப்பும் பாடங்களில், பாட சம்பந்தமான ஒரு கேள்வித்தாள் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. கேள்விகளுக்கான சரியான விடைகளை எழுதியனுப்பி வெற்றி பெறும் அதிர்ஷ்டசாலி சிங்கப்பூர் சென்றுவர (தங்கும் வசதி உட்பட) செலவுகளை நாங்கள் ஏற்றுக் கொள்கிறோம்.

குறிப்பு:- சரியான விடை எழுதும் அதிர்ஷ்டசாலிகள் பலர் இருப்பின் குலுக்கல் முறையில் ஓர் அதிர்ஷ்டசாலி தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர்.

இம்மாதம் சிறந்த சமையல் குறிப்புகளுக்காகப் பரிசு பெறும் இம்மாத இல்லத்தரசிகளுக்குப் பரிசு வழங்குபவர்கள்

டாட்டாவின்

சக்ரா கோல்ட் டீ

நிறுவனத்தினர்.

தங்கமயமான வாழ்த்துக்களுடன் அவர்கள் வழங்குவது

முதல் பரிசு	–	ரூ. 2000/-
இரண்டாம் பரிசு	–	ரூ. 1500/-
மூன்றாம் பரிசு	–	ரூ. 750/-
நான்காம் பரிசு	–	ரூ. 500/-
ஐந்தாம் பரிசு	–	ரூ. 250/-

திராட்சைப் பழம் - 100 கிராம்
வாழைப்பழம் - 1 கப்
மாதுளம் பழம் - ½ கப்
பேரீச்சம்பழம் (விதையில்லாதது) - ½ கப்
தேன் - 100 மி.லி
ஜெலட்டின் - 2 டீஸ்பூன்
சிட்ரிக் ஆசிட் - ¼ டீஸ்பூன்
சர்க்கரை - 4 டேபிள் ஸ்பூன்
மில்க்மெய்ட் - 200 கிராம்
முந்திரிப் பருப்பு - 50 கிராம்
ரோஸ் எசன்ஸ் - சில துளிகள்
டூட்டி ஃப்ரூட்டி - 50 கிராம்
செர்ரி பழம் - 50 கிராம்

கோன் செய்வதற்கு :

மைதா மாவு - 200 கிராம்
உப்பு - 1 சிட்டிகை
சோடா உப்பு - 1 சிட்டிகை
அரிசி மாவு - 50 கிராம்
பொரித்தெடுக்க எண்ணெய் - 250 கிராம்

செய்முறை :

முதலில் மைதா மாவை நன்றாக சலித்து அரிசி மாவு, உப்பு, சமையல் சோடா சேர்த்து தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து பதினைந்து நிமிடம் ஊற வைக்கவும். ஊறிய மாவை உருண்டைகளாக்கி சப்பாத்தி போல் இட்டுக் கொள்ளவும். சப்பாத்தி ஓரளவு பெரியதாக இருக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் கோன் செய்வதற்கு வரும்.

இப்பொழுது ஒரு சப்பாத்தியை சரிபாதியாக வெட்டி எடுத்து அதை கோன் போல் செய்து அதன் ஓரங்களை ஒட்டி விடவும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் வைத்துக் காய்ந்தவுடன் கோன்களை பொன்னிறமாக பொரித்தெடுக்கவும். கோன்கள் கரகரப்பாக இருக்க வேண்டும்.

மேலே கூறியுள்ள பழங்கள் அனைத்தையும் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும். பேரீச்சம்பழத்தை மட்டும் மிகவும் சிறிய துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் ஜெலட்டின் சர்க்கரை, சிட்ரிக் ஆசிட் இவற்றைத் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து ஜெலட்டின் கரைந்ததும் இறக்கி விடவும். ஜெலட்டின் கலவை ஓரளவு ஆறியவுடன் தேன், மில்க் மெய்ட், முந்திரிப் பருப்பு பொடியாக நறுக்கியது, ரோஸ் எசன்ஸ் போன்றவற்றைக் கலக்கவும். இப்பொழுது ஃப்ரூட் கலவை ரெடி. இந்தக் கலவையை அப்படியே ஒரு மணி நேரம் ஃப்ரிஜ்ஜில் வைக்கவும்.

மணமகளைப் பார்க்காமல் திருமணமா?

வாருங்கள்! உங்கள் கனவு இல்லத்தில் முதலீடு செய்யுமுன் எங்களது மாடல்வீடுகளை பாருங்கள்!



மிகச்சிறந்த டிசைனுடன் கூடிய வீடுகள், வியக்கத்தக்க விலைகளில்!

உங்கள் கனவு இல்லம் எப்படி இருக்கும் என்று முன்கூட்டியே நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டாமா? அதற்கெனவே மாடல் வீட்டைக் கட்டி, அதில் நவீன வசதிகளுடன் வாழத் தேவையான அனைத்து பொருட்களையும் உரிய இடங்களில் வைத்துள்ளோம், வந்து காணுங்கள். ஏனெனில், ஸ்ரீவத்ஸா, எப்பொழுதும் தன் செயலாக்கங்களில் ஒளிவு மறைவற்ற தன்மையை விரும்புகின்றது. ஏற்கெனவே நாங்கள் அமைத்த ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ் 24 ஏக்கர் பரப்பளவில் சகல வசதிகளையும் கொண்டு அமைத்துள்ள இந்த முதல் நகர்புறத் திட்டம் 400 உள்நாட்டு மற்றும் அயல்நாட்டில் வசிக்கும் இந்தியர்களால் வாங்கப்பட்டுவிட்டது.

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியு வாடிக்கையாளர்களின் விருப்பம் மற்றும் தேவைகளை கருத்தில் கொண்டு தரத்திற்கு ஏற்ப **சரியான விலையுடன்** அதிநவீன வசதிகள் கொண்ட வீடுகளை அமைத்து வருகிறது.

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியு:

- இது தனி வீடுகள், வரிசைவீடுகள், அடுக்கு மாடி வீடுகள் என்று மூன்று விதங்களில் அமைந்துள்ளது.
- கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7கி.மீ. தொலைவில், கோயமுத்தூர் - பாலக்காடு சாலையில் உள்ளது.
- சிறந்த பள்ளிகள், வங்கிகள், மருத்துவமனை களுக்கு மிக அருகிலேயே அமைக்கப்பட்டுள்ளது.
- மனதையும், உடலையும் அமைதிப்படுத்தக்கூடிய ரம்யமான அழகு கொண்ட மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைகளின் அடிவாரத்தில் உள்ளது.
- 800 சதுர அடி முதல் 1475 சதுர அடி வரை கொண்ட இவ்வீடுகளின் விலை ரூ 9.7 லட்சத்திலிருந்து 14.75 லட்சம் வரை மட்டுமே!!
- மேலும் இதன் தனிச் சிறப்பு என்னவெனில் உங்களின் விருப்பம் போல் உள்ள டிசைன்களிலும் வீடுகள் கட்டித் தருகிறோம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு, தொடர்பு கொள்க:

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிட்.

8/2, மேட்டுப் பாளையம் ரோடு, கோயம்புத்தூர் - 641 043. போன்: 91-0422-437422, 432574, 441481. டைட்: 809082
ஃபேக்ஸ்: 91-0422-430899. தந்தி: SRIVATSACO
Email: <Sreevatsa.cbe@smy.sprintrpg.ems.vsnl.net.in> Web site: http://www.sreevatsa.com

ஆர்க்கிடெக்ட்ஸ்: *சங்கர் & அசோசியேட்ஸ், கோயம்புத்தூர்*

இத்திட்டம் எல்.ஐ.சி. ஹவுசிங் பைனான்ஸ் மற்றும் ஹெச்.டி.எஃப்.சி. ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.



எங்களது வங்கி
குளோபல் டிரஸ்ட் வங்கி

1 ச.மீ.=10.764 ச.அடி.

Anugrah 2754 / 99 Tam

நாம் பரிமாறும் சமயம் கோனில் ப்ரூட் கலவையை நிரப்பி மேலே டூட்டி ப்ரூட்டி தூவி நடுவில் செர்ரி பழம் செருகி பரிமாறவும்.

இந்த மல்டி ப்ரூட் கோன்களை நம் வீட்டில் நடக்கும் பார்ட்டிகள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள் விழா ஆகியவற்றிற்குச் செய்தால் எல்லோரும் விரும்பி சாப்பிடுவதுடன் நல்ல பாராட்டையும் பெறலாம்.

– கீதா நாகராஜன், காரைக்கால்.

நான்காம் பரிசு

மில்க் சாக்லேட் 2000

தேவையான பொருட்கள் :

பால் பவுடர் – 1 கப்
சர்க்கரை – 1 கப்
வெண்ணெய் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்
கோக்கோ பவுடர் – 1½ டேபிள் ஸ்பூன்
வீட்டில் உள்ள ஏதாவது சாக்லேட் டிரிங் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்
பால் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்
வறுத்த முந்திரி, திராட்சை – தேவைக்கேற்ப

எந்தவித சாக்லேட் தேவை என முன் கூட்டியே திட்டமிட்டுக் கொள்ளவும்.

1. ஃப்ரூட் + நட் என்றால் பருப்பு வகைகள் + உலர் பழங்கள்

2. கிட் காட் போல் என்றால் 4 வேஃபர் பிஸ்கட் (சாக்லேட் ஃப்ளேவர்)

3. காப்பி பைட் என்றால் கோக்கோ பவுடர் கொஞ்சம் குறைத்து காப்பி பவுடர் போடவும்.

செய்முறை :

மேற் சொன்ன எல்லா பொருட்களையும் கெட்டிக் கடாயில் போட்டு கரண்டியால் நன்கு கட்டி இல்லாமல் கலக்கி, அடுப்பில் வைத்து, விடாமல் மிதமான தீயில் கிளறவும். ஒட்டாத பதம் வரும் போது வறுத்த பருப்பு களை கொட்டிக் கிளறி நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி நன்கு ஆற விடவும். நன்கு ஆறிய பின் உருட்டும் பதம் வந்து விடும்.

1. ஆறிய பின் பொறுமையுடன் சிறிய சிறிய உருண்டைகள் நட்பீஸ் போல செய்யலாம்.

2. அந்த சாக்லேட்டை தட்டில் இருந்து எடுத்தவுடன் நன்கு உருட்ட வரும். அதை சப்பாத்திக் கல்லில் லேசாக தேய்த்து காட்பரீஸ் போல பீஸ் செய்யலாம்.

3. அதையே இன்னும் மெல்லியதாக இட்டு நீள, நீள ரிப்பன் துண்டுகளாக்கி, வேஃபர் பிஸ்கட் உள்ளே வைத்து மூடி எல்லாப் பக்கமும் நன்கு மூடினால், கிட்-காட் ரெடி.

செய்த பின் கொஞ்ச நேரம் ஃப்ரீசரில் வைத்து எடுத்துச் சாப்பிட்டால் சூப்பர்தான்! ஒரு வாரம் ஆனாலும் கெடாது!

– எஸ். சாந்தி, பாண்டிச்சேரி – 6.

பூஜை அறையில் கோலம் போடும்போது தண்ணீருடன் சில துளிகள் பன்னீர் தெளித்துத் துடைத்தால் தரை, மேடை இவை மிக சுத்தமாகவும், வாசனையாகவும் இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி ஸந்தானம்



ஐந்தாம் பரிசு

சோயா சக்தி ஸ்வரூப் பர்ஃபி

தேவையான பொருட்கள் :

சோயா ஃப்ளேக்ஸ் – 50 கிராம்
சர்க்கரை – 100 கிராம்
நெய் – 1 கப்
முந்திரி (உடைத்தது) – 1 டேபிள் ஸ்பூன்
பாதாம் (உடைத்தது) – 1 டேபிள் ஸ்பூன்
சாரைப் பருப்பு – 1 டேபிள் ஸ்பூன்
ரோஸ் எசன்ஸ் – சில துளிகள்

செய்முறை :

சோயா ஃப்ளேக்ஸ் கடைகளில் கிடைக்கும். இதை முதலில் பெரிய கண் உள்ள சல்லடையில் சலித்து, மேலே பெரிதாக உள்ள ஃப்ளேக்ஸ் மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளவும். (சலித்த மாவை இட்லி தோசை மாவு, கோதுமை மாவுடன் சேர்த்து உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளலாம்).

முதலில் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் நெய்யை சூடாக்கி, முந்திரி, பாதாம் பருப்புகளை சிறு

டாட்டாவின் சக்ரா கோல்ட் டீ

வழங்கும் இல்லத்தரசி - 99!

பரிசு ரூ. 5000/-

அன்பு வாசகச் சகோதரிகளே!

ஜனவரி - 99 இதழ் மங்கையர் மலரில் இருந்து இம்மாத இல்லத்தரசி பகுதிக்கு 'டாட்டா'வின் 'சக்ரா கோல்ட் டீ' ஸ்பான்ஸார் செய்து பரிசுத் தொகையினையும் வழங்குவதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.



மேலும் 'இம்மாத இல்லத்தரசி'களை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்த ஒரு சிறப்புப் பரிசையும் அறிவிக்கிறது இந்நிறுவனம். சென்ற ஜனவரி '99 முதல் டிசம்பர் '99 வரை பரிசுக்குரியதாக பிரசுரிக்கப்பட்ட சமையல் குறிப்புகளில் மிகச் சிறந்ததாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒரு சமையல் குறிப்பிற்கு ரூ. 5000/- தர முன் வந்துள்ளது. அவ்வகையில் ரூ. 5000/- பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டகரமான இல்லத்தரசி -

திருமதி ஜே. ராஜாத்தி, வேலூர்.

(மார்ச் '99ல் முதல் பரிசு பெற்றவர்)

தீயில் நிதானமாக வறுக்கவும். இவை இரண்டுமே சோயா ஃப்ளேக்ஸ் அளவுக்குச் சிறு துண்டுகளாக உடைத்து வறுத்தால் நன்றாக இருக்கும்.

வறுத்த பருப்புகளைத் தனியாக ஒரு தட்டில் கொட்டவும். பிறகு சாரைப் பருப்பையும் வறுத்துத் தனியாக வைக்கவும். இப்போது மீதமுள்ள நெய்யையும் வாணலியில் ஊற்றி, சூடானதும், (புகையக் கூடாது), சோயா ஃப்ளேக்ஸ்ஸை சிறிது சிறிதாகப் போட்டு வறுத்து எடுத்து முந்திரி, பாதாமுடன் போடவும். சிறு தணலில் கருகாமல் வறுக்கவும்.

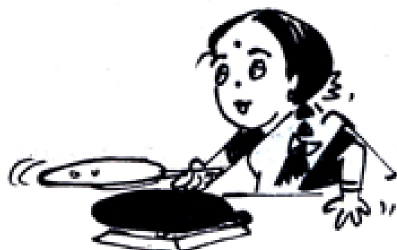
ஒரு தட்டைத் திருப்பிப் போட்டு, பின் பக்கம் சிறிது நெய் தடவி ரெடியாக வைக்கவும். இப்போது, வாணலியில் உள்ள நெய்யில் சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறவும். சர்க்கரை நன்றாகக் கரைந்தவுடன், சோயா, முந்திரி, பாதாம் பருப்புகளைக் கொட்டிக் கை விடாமல் கிளறவும்.

கெட்டியாகச் சேர்ந்து வரும் போது இறக்கி, விருப்பமானால் சில துளி ரோஸ் எசன்ஸ் சேர்த்து, தட்டில் கொட்டி வேகமாகப் பரப்பவும். உடனே மேலே சாரைப் பருப்பைத் தூவவும். சூடு ஆறும் முன் கத்தியால் சதுரமான துண்டங்களாக்கவும். உடனே இறுகிவிடும். அதனால் வேகமாகச் செய்யவேண்டும். மிக எளிதில் செய்யக் கூடிய சத்துள்ள ஸ்வீட் இது.

– நிர்மலா ரமேஷ் ராஜா, கோயம்புத்தூர்.

ரவா தோசை செய்யும் பொழுது 2 ஸ்பூன் கடலை மாவு சேர்த்துச் செய்து பாருங்கள். தோசை நன்கு சிவந்து மொறு மொறுவென நன்றாக இருக்கும்.

– ஆர். பாலா



இளம் மாமிகள்



குழந்தைகளைக் கூட்டிக் கொள்ளப் பள்ளி செல்லும் போது அந்தப் பெண்ணை தினமும் சந்திப்பேன. சிறிய புன்சிரிப்பில் தொடங்கி, சின்ன கருத்துப் பரிமாற்றங்களாக வளர்ந்து, ஒரு நல்ல நட்பாகவும் ஆனது அந்த உறவு. நேற்று 2½ மணிக்கு ஸ்கூலில் பார்த்தபோது அவளுடைய சிரிப்பு காணாமல் போய், முகம் ஜிவ்வென்று சிவந்திருந்தது. அருகில் சென்றதுதான் தாமதம். மடை திறந்த வெள்ளம் போல் பொழிந்து விட்டாள்.

“அந்தப் பழ வண்டிக்காரனுக்கு என்ன திமிர் பார்த்தியா? “மாமி, 'ஒரு டசன் பழம் போதுமா'ன்னு கேட்டுட்டான். என்னைப் பாத்தா மாமி மாதிரி தெரியறது அவனுக்கு. இத்துனூண்டு ரெண்டாங் கிளாஸ் படிக்கற பையனோட அம்மா மாமியா? நான் ஒண்ணும் ஐஸ்வர்யா ராய் போல அழகுன்னு சொல்ல வரலை. அதுக்குன்னு கண்டவனுக்கும் மாமியாகி விடுவேனா?” சமாதானப்படுத்துவதற்குள் பெரும் பாடாகிப் போனது.

முப்பதில் இருந்து நாற்பது வயதுக்குட்பட்ட பலரும் மிக அதிகமாகவும், நாற்பதுக்கு மேற்பட்ட சிலரும் கூட இது போன்ற தாழ்வு மனப்பான்மைக்கு ஆளாகித் தவிப்பதைப் பார்க்க முடிகிறது. 12 வயது வரை குழந்தைகள்; பின் இளமைப் பருவம். இளமைப் பருவம் குழந்தைப் பருவத்தின் ஒரு தொடர்ச்சியே. சிறியவர்களும் இல்லை. பெரியவர்களும் இல்லை என்ற இரண்டும் கெட்டான் வயது. 20ல் இருந்து 30 வயதிற்குள் நம் இந்தியப் பெண்கள் திருமணம் செய்து கொண்டு, குழந்தை பெற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

முப்பதில் இருந்து ஐம்பது வயது வரை உள்ளதுதான் வாழ்வின் மிக முக்கிய கால கட்டம். சூப்பர் ஸ்டார் ரஜினிகாந்த் பாட்ஷாவில் பாடி ஆடுவாரே, “ஐந்தாம் எட்டில் (அதாவது 5 × 8 = 40 வயதில்) சேர்க்காதது செல்வமும் அல்ல” என்று. பொருள் பண்ண வேண்டிய நிர்பந்தம். நம் குழந்தைகள் வளரும் பருவம். நம் பெற்றோர் முதுமையடைகிறார்கள். நாலாபக்கமிருந்தும் பொறுப்புகள் வந்து அழுத்தத் தொடங்குகின்றன. இளமை முடிந்து விட்டது என்ற ஆயாசம் ஏற்படும் நேரம்.

பலர் தங்களுக்கு என்று ப்ரத்யேகமாக எந்த நேரமும் ஒதுக்காது, குடும்பக் கவலைகளில் மூழ்கியே போகிறார்கள். ஆண்களை விடப் பெண்கள் இன்னும் அதிகமாக இந்த மாற்றங்களுக்கு உட்படுகிறார்கள். அது போன்ற பெண்களே இந்தக் கட்டுரைத் தலைப்பு தந்தவர்கள், 'மாமி' என்ற பதம் பற்றி மிகவும் சென்சிடிவ்வாக உள்ளவர்கள்.

மனிதனுக்கு உயிர் உள்ளளவும், 'தான்' (ego) மறையாது. நம் மனதைக் கேட்டுப் பார்த்தால், அது சொல்லும், நம் அனைவருக்கும் மிகவும் பிடித்தமான பெயர் அவரவர் பெயர் தான் என்று. ஒருவரைப் பெயர் சொல்லிக் கூப்பிடுவதே நல்ல நட்பை, தோழமையை வளர்க்கும், மனதுக்கு இதம் தரும் என்பது உண்மையே. சும்மா, “இந்தாங்க, சேகர் அம்மா” என்பதை விட, நம் வயதொத்தவர்களைக் கண்டிப்பாகப் பெயர் சொல்லி அழைக்கலாம். ஆனால், நம் வயது ஏற ஏற, நம்மைப் பெயர் கூறி அழைப்பவர்கள் குறைந்துதான் போவார்கள்.

அந்தந்த வயதிற்கு வரும் போது, அதை இயல்பாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆங்கிலத்தில் aging gracefully என்று கூறுவோம். வாழ்வு

என்ற நாடகத்தில், நேற்று மகளாக இருந்தோம். இன்று தாயாக இருக்கிறோம். நாளை பாட்டியாவோம். வீட்டிற்குள் இதை மகிழ்ச்சியாக எடுத்துக் கொள்கிறோம். உலகின் பார்வைக்கும் நாம் அப்படித்தானே தெரிவோம்? உங்கள் மகளின் ஏழு வயதுக் குழந்தைக்குப் பாட்டியாக இருந்து கொண்டு, அதே வயதுடைய எதிர் வீட்டுக் குழந்தைக்கு "ஆண்ட்டியாக"க் காட்சி தர ஏன் நினைக்க வேண்டும்?

சில வயதான பெண்கள், தங்கள் மகள் வயதொத்த பெண்களைக் கூட மாமி என அழைத்து அற்ப சந்தோஷமடைவதையும் பார்க்கலாம். ஆனால், ஒரு குறிப்பிட்ட சமூகத்தினரிடையேதான் 'மாமி' என்ற 'வழக்கு' உள்ளது. அதனால் அந்தக் குறிப்பிட்ட சமூகத்தைச் சேர்ந்த பெண்கள் யாராக இருந்தாலும் அவர்களை 'மாமி' என்றழைப்பது ஒரு வழக்கமாகி விட்டது என்று கூடக் கூறலாம்.

ஆங்கில வார்த்தையான 'ஆண்ட்டிக்கு' தமிழ்ப்பதமே 'மாமி'. இதில் வெட்கப்பட, வருந்த ஏதும் இல்லை. கார் ஓட்டிக் கொண்டு, பெரிய சொற்பொழிவுகள் ஆற்றிக் கொண்டு, பலருக்கு வழிகாட்டியாக உள்ள திறமையான மாமிகள் பலர் உள்ளார்கள். நீங்கள் அக்கா வயசும் இல்லை. பாட்டி வயசும் இல்லை. என்ன சொல்லிக் கூப்பிடுவது? அம்மா அல்லது மாமிதான். அதை ஏன் மற்றவர் கிண்டலாய்க் கூப்பிடுவதாய் எண்ண வேண்டும்? இது கேலிப் பேச்சோ என்ற உங்கள் எண்ணத்திற்குக் காரணம் தாழ்வு மனப்பான்மைதான்.

வாழ்க்கையை, அது தரும் எண்ணற்ற சந்தோஷங்களுக்காகப் போற்றி எடுத்துக் கொள்ளாமல், அநாவசியக் கவலைகளில் மூழ்கி, கண்ணைச் சுற்றிக் கருவளையம் உண்டாக்கிக் கொண்டு, எப்போதும் முடிச்சிட்ட புருவத்துடன், தலைகூட வாராமல் தூக்கி ஒரு கோணல் கொண்டை போட்டுக் கொண்டு, இரண்டு 'குழந்தைகளின் அம்மாவிற்கு அழகு எதற்கு' என்று, கணுக்காலுக்கு மேல் கட்டிய பச்சைப் புடைவையும், பாதி வெளுத்த சிவப்புச் சட்டையுமாய்ப் போய்ப் பழம் வாங்கும் போது, அவன் 'மாமி' என்றால் கிண்டலோ என்றுதான் தோன்றும்.

இதுவே, 'கடவுள் மிகப் பெரியவர். அதனாலன்றோ என்னை இவ்வளவு நன்றாக வைத்திருக்கிறார்' என்று, இன்முகத்துடன் வாழ்வை எதிர்நோக்கி, பளிச்சென்ற, ஆடம்பரமற்ற ஒப்பனையுடன், பாரதியின் புதுமைப் பெண் போல நிமிர்ந்து, 'டக் டக்' என நடந்து சென்று பாருங்கள். கேலி செய்பவர்கள் தைரியமாய் முன்னால் வருகிறார்களா, பார்ப்போம். அதை விடுங்கள். யாருடைய வார்த்தைக்கும் தப்பர்த்தம் எடுத்துக் கொள்ளவும் நமக்கே தோணாது. சரியானபடி வாழ்வை நோக்கும் எழுபது வயதுக்காரர் இளைஞர்தான். வாழ்வை எதிர்மறை எண்ணங்களுடன் மட்டுமே நோக்கும் இளம் பெண்கள் மாமிகள்தான்!



— ரஞ்ஜனி த்யாகு



இரவில் அழும்

சிறு குழந்தைகளுக்குத் தூங்கும் போது ஏற்படும் தொந்தரவுகள், சில சமயம் தற்காலிகமாக இருக்கலாம் (அ) விட்டு விட்டு ஏற்படலாம் (அ) கடுமையாகவும் இருக்கலாம். எந்தக் குழந்தைக்கு தூக்க சம்பந்தமான கோளாறுகள் இருக்கிறதோ அக்குழந்தை பொதுவாக எதற்கெடுத்தாலும் சிணுங்கும் சுபாவம் கொண்டதாக இருக்கும். சதா எதற்காவது எரிச்சல்பட்டு அழுது கொண்டும் இருக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் உறக்கம் சம்பந்தமான கோளாறுகளுக்கு, பெற்றோர்கள் கூட ஒரு விதத்தில் காரணமாக இருக்கலாம். பெற்றோருக்கு ஏற்படும் கவலை, ஏன் தம்பதியரிடையே ஏற்படும் சச்சரவுகள் கூடக் காரணமாக இருக்கலாம்.

சற்று வளர்ந்த குழந்தைகள், இரவில் திருடர்கள் தங்கள் அருகில் வருகிற மாதிரியும், எங்கோ பயங்கர ஓசை கேட்கிற மாதிரியும், இடி, மின்னல் ஏற்படுகிறது போலவும், தங்களை யாரோ கடத்திக் கொண்டு போய் விட்ட மாதிரியும் கற்பனை செய்து கொண்டு, பீதி அடைவார்கள். இம்மாதிரி பீதி ஏற்படும் போது அவர்கள் உறங்குவது பாதிக்கப்படுகிறது.

இம்மாதிரியான பயம் ஏற்படும்போது சில சமயம் அந்தப் பயத்தை வெளிப்படையாகக் கூறவோ, காட்டவோ முற்படலாம். (அ) மறைமுகமாக இரவில் படுக்கைக்குப் போவதைத் தாமதப்படுத்த எத்தனை உத்திகள் உண்டோ அத்தனையும் பிரயோகம் செய்து உறங்கப்போவதைத் தவிர்க்கவும் முயற்சிக்கலாம். எடுத்துக்

காட்டாக, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பது பாத்ரூமுக்குச் செல்வது, தாகம் எடுக்கிறது என்று கூறி சதா நீர் கேட்பது, கூடப் பிறந்தவர்கள் இருந்தால் அவர்களோடு காரணமில்லாமல் எதற்காவது சண்டை போடுவது, வாக்குவாதம் செய்வது, இன்னும் கொஞ்ச நேரம் டி.வி. பார்த்து விட்டுத் தூங்குகிறேன் என்று சால்ஜாப்பு. இப்படி பலவிதமான உத்திகளைக் கையாளலாம்.

பிரிவுகூட ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். குடும்பத்தில் ஏதாவது கசப்பான நிகழ்ச்சிகள் நடந்தாலும், சண்டை சச்சரவுகள் இருந்தாலும், பெற்றோர் பிரிந்திருந்தாலும் (அ) விவாகரத்து ஏற்பட்டிருந்தாலும், குழந்தைகளின் உறக்கத்திற்கு பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். குழந்தை, முதன் முதலாகப் பள்ளி செல்லும் போது, ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரை பெற்

ஆனால் தற்போது பல வீடுகளில் இது இல்லை. சண்டைக்காட்சிகள் அதிகமுள்ள டி.வி. நிகழ்ச்சிகளைக் கூடியவரை குழந்தை பார்க்க அனுமதிக்கக் கூடாது. சண்டைக் காட்சிகளைப் பார்க்கும் போது நரம்புகள் முறுக்கேறி, உறங்குவதைப் பாதிக்க வாய்ப்பு உண்டு. இதமான சூடுள்ள நீரில் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுவது, குழந்தையிடம் அன்பாக, இதமாகப் பேசுவது, இலேசான ஆகாரம், குழந்தையை அன்பாக அணைத்துக் கொள்ளுவது போன்றவை குழந்தை நன்கு உறங்க உதவி செய்யும். படுக்கையில் குழந்தையைப் படுக்கச் செய்து கதை சொல்வது (அ) படம் பார்க்கக் கூடிய வயதுள்ள குழந்தைக்குப் புத்தகங்கள் கொடுத்துப் படம் பார்க்கச் செய்தல், குழந்தையை அமைதிப்படுத்தி நல்ல முறையில் உறங்க உதவி புரியும்.

சில குழந்தைகள் இடை

குழந்தை!



றோரைப் பிரிந்திருக்க வேண்டி விடுவதாலும், ஒரு சில காலம் தூக்கக் கோளாறுகள் ஏற்படுவதுண்டு.

இம்மாதிரி குழந்தைக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும்போது, பெற்றோர் குழந்தையைக் கடிந்து கொள்ளக் கூடாது. இதமாகப் பேசி, பயத்தைப் போக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். "இப்படி தூங்காமல் என் பிராணனை ஏன் வாங்குகிறாய், பிடாரி, உன்னை என்ன செய்கிறேன் பார்" என்று எரிச்சல் காரணமாகப் பெற்றோர் குழந்தையைக் கடிந்து கொள்வது இயற்கைதான். ஆனால் இவை பயனளிக்காது.

குழந்தையை அன்றாடம் ஏறக்குறைய ஒரே நேரத்தில் தூங்க வைக்க வேண்டும். இரவு ஆகாரம் கொடுக்கும் நேரத்திற்கும், படுக்கைக்குப் போகும் போதும் உள்ள இடைப்பட்ட நேரம், அமைதியாக, ஓய்வானதாக இருக்குமாறு செய்ய வேண்டும்.

விடாமல் அழுது கொண்டே இருக்கும். இதற்குக் காரணம் வயிற்றிலிருந்து ஆகாரம் எடுத்துச் செல்லப்படும் உறுப்பில் ஏற்படும் வலியாக இருக்கலாம். இந்த வலியை ஆங்கிலத்தில் 'Colic Pain' (கோலிக் வலி) என்று கூறுவார்கள். இந்த வலி ஏற்படும்போது, மூன்று மாதமான குழந்தை, இவ்வலியை விட்டுவிட்டு அழுவது, எந்தக் காரணமுமில்லாமல் அழுவது போன்றவற்றால் வெளிப்படுத்தலாம். இந்த அழுகை அதிகமாகி, பெற்றோர் புகார் செய்யுமளவுக்குப் போனாலும் போகலாம்.

விடாமல் அழுதாலும், அழாமல் இருக்கும்போது இக்குழந்தை நல்ல ஆகாரம் ஊட்டப்பட்ட, ஆரோக்கியமான குழந்தைதான். ஆனால் அழுகை நாட்கணக்கில் தொடர்ந்தால், குழந்தைக்கு வேறு ஏதோ

அடிப்படையான கோளாறு இருக்கலாம் (அ) காது வலி இருந்தாலும் இருக்கலாம். இது பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும்.

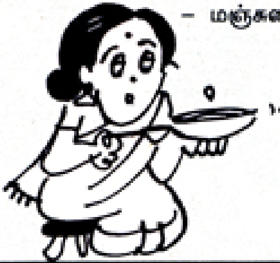
குழந்தைக்கு ஒரு மாதம் ஆகும்போது குறிப்பாக முதல் வாரத்தில் இம்மாதிரியான வலி ஆரம்பமாகிறது. வலி ஏற்படும்போது அசாதாரணமான குரலில் அலறக் கூடிய வாய்ப்புகள் இருப்பதால் 'கோலிக்' குழந்தையை எளிதில் இனம் கண்டு கொள்ள முடிகிறது.

ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை (அ) இரண்டு அல்லது மூன்று முறை விட்டு விட்டு அழலாம். அழும் நேரம் சுமார் 30 நிமிடத்திலிருந்து இரண்டு மணி நேரம் நீடிக்கும். இந்த அழுகை அன்றாடம் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஏற்படும். ஆனால் வலியினால் ஏற்படும் அழுகை எந்த நேரத்திலும் ஏற்படலாம்.

மூன்று மாதக் குழந்தை சதா அழுது கொண்டிருந்தால், பெற்றோருக்குக் கவலை ஏற்படுவது இயற்கையே. குழந்தை அழுவது அதற்கு ஏதோ சங்கடம் இருக்கிறது என்பதைச் சுட்டிக்காட்டும் அறிகுறி. குழந்தையின் அழுகையை Distress signal என்று குறிப்பிடலாம். குழந்தை தான் மகிழ்ச்சியாக இல்லாத போதும், ஏதோ சங்கடமாக உணரும்போது தான் அழும். அப்படி என்றால் சில குழந்தைகள் மட்டும் ஏன் அளவுக்கு அதிகமாக அழுகின்றன? குடும்ப வழக்கமாக இருக்கலாம் (அ) குழந்தையின் சுபாவம் காரணமாக இருக்கலாம்.

சூப் செய்ய நல்ல கிரேவி வர சோள மாவுதான் வேண்டும் என்பதில்லை. கிடைக்காத பட்சத்தில் ஒரு ஸ்பூன் ஜவ்வரிசியை வறுத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து சேர்த்தால் 'திக்'காகவும் இருக்கும். சத்தும் அதிகம். (சர்க்கரை நோயாளிகள் தவிர்க்க).

– மஞ்சுளா கிருஷ்ணன்



பெற்றோருக்குச் சரியான அனுபவம் இல்லாததால் அழும் குழந்தையைச் சரியான முறையில் சமாதானப்படுத்தத் தெரியாது. இதன் காரணமாக, பெற்றோருக்கு முதலில் பிறக்கும் குழந்தைக்கு 'கோலிக்' வலி கண்டிப்பாக இருக்கும். தாய்க்கு எவ்விதக் கவலையுமில்லாமல் இருந்தால் சுமார், குழந்தை 'கோலிக்' காக இருப்பது 3 சதவீதமாகவும், கவலையால் அல்லல் உறும்போது 27 சதவீதமாகவும், தாய்க்குக் குடும்பத்தினரிடமிருந்து சரியான ஆதரவு கிடைக்காதபோது 60 சதவீதமாகவும் 'கோலிக்' குழந்தைகள் ஏற்படலாம் என்பது ஒரு ஆய்வு மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது.

தன்னைப் பேணும் நபரின் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்ளும் திறமை, வீட்டின் நிலையைப் புரிந்து கொள்ளும் திறமை, தன்னைக் கையில் வைத்துக் கொண்டிருப்பவருக்கு மன இறுக்கம் இருந்தால் அதைப் புரிந்து கொள்ளும் திறமை - ஆகிய திறமைகள் சிறு குழந்தைக்கு உண்டு என்பது வியப்பாக இருக்கிறதல்லவா?

மண வாழ்க்கையில் மனமுறிவு ஏற்படும் போது, அந்நிலையில் பிறக்கும் குழந்தைக்கு 'கோலிக்' தொந்தரவு அதிகமாகும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. குழந்தையின் மீது பெற்றோர் ஆத்திரப்படும்போதும், குழந்தையை முரட்டுத்தனமாகக் கையாளும் போதும் குழந்தையின் 'கோலிக்' தொந்தரவு அதிகமாகும்.

குழந்தைக்குத் தொந்தரவு அதிகமாகும் போது அதிகம் அழுகை ஏற்படும். இதனால் குழந்தையின் தாய்க்கு நரம்புத் தளர்ச்சியும், தூக்கமின்மையும் ஏற்படக் கூடிய வாய்ப்புகள் உண்டு. இந்நிலையில் 'கோலிக்' ஒரு Vicious circle ஆக மாறலாம். அதாவது தாய்க்கு எரிச்சல் ஏற்பட்டு, 'கோலிக்' தொந்தரவால் அழும் குழந்தை மீது ஆத்திரப்படுவது, ஆத்திரப்படுவதால் குழந்தையின் வலி அதிகமாகி இன்னும் அதிகமாக அழுவது. இப்படி அடிக்கடி ஏற்படுவது தாய் குழந்தையின் உறவை மிகப் பாதிக்கலாம்.

குழந்தை அழும்போது உடனே கையில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சமாதானம் செய்ய வேண்டும். அழும் குழந்தைக்கு மனிதத் தொடர்பு மிகவும் முக்கியமானது. குழந்தை அழுத உடன் கையில் எடுத்துக் கொண்டால், குழந்தை இதையே அடிக்கடி எதிர்பார்க்கும், அழுது களைப்படைந்து தானே தூங்கிவிடும் என்று சில தாய்மார்கள் நினைப்பது தவறு.

மூன்று (அ) நான்கே மாதங்கள் ஆன குழந்தைக்கு, தான் அழுதால் உடனே தன்னைக் கையில் எடுத்துக் கொள்வார்கள், அதனால் அடிக்கடி அழ வேண்டும் என்றெல்லாம் தெரியாது. தாயின் தவறான கருத்தால், குழந்தையின் பிரச்னை கடுமையாவது மட்டுமல்ல, நிரந்தரமாக ஆனாலும் ஆகிவிடலாம். தாய், குழந்தையைக் கையில் எடுத்து மிக இலேசாக அசைத்து, தன் உடம்போடு அணைத்துக் கொண்டு, கொஞ்சலாகப் பேசுவது – இது குழந்தையின் அழுகையை கண்டிப்பாகக் குறைக்கும்.

இரவில் 'கோலிக்' ஏற்பட்டால் பெற்றோருக்குக் கொஞ்சம் அதிகக் கஷ்டமாகத்தான் இருக்

கும். இரவு நேரத்தில் அழும் போது தொட்டிலிலோ (அ) தூளியிலோ படுக்க வைத்து இலேசாக அசைப்பது, (அ) கையில் எடுத்து இலேசாக ஆட்டுவது இதைச் செய்தால் (தொட்டில், தூளி வசதி இல்லாதபோது குழந்தையின் தாய்க்கும் (அ) தந்தைக்கும் இடையே நேரிடையான தொடர்பு இருக்க வேண்டும்). அழுகை குறையலாம். குழந்தையை அன்பாக அணைத்துக் கொண்டு, லேசாக முதுகைத் தடவிக் கொடுத்தாலும் அழுகை நிற்கும்.

குழந்தை அழுதால்தான் தூக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நினைக்காமல், குழந்தை அழாமல் இருக்கும் போதும் ஒரு தினம் குறைந்தபட்சம் மூன்று மணி நேரம் (தொடர்ந்து ஒரேயடியாக மூன்று மணி நேரம் இல்லை) தூக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்காகச் சதா குழந்தையைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு வேலைக்குழப்பி என்ற பெயரை வாங்க வேண்டாம்.

குழந்தை அழாமல் இருக்கும்போது தூக்கி வைத்துக் கொள்வது, குழந்தையின் 'ஙை', 'ஙை' என்ற அழுகையைப் படிப்படியாகக் குறைக்கும். இம்மாதிரி தூக்கி வைத்துக் கொள்வது, குழந்தை அழுவதை 50 சதவீதம் குறைக்கிறது என்று மாண்ட்ரியல் (கனடா) நகரில் நடத்தப்பட்ட ஆராய்ச்சி மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது.

குழந்தையைப் பகல் நேரத்தில் 3 மணி நேரத்திற்கு மேல் தூங்க அனுமதிக்கக் கூடாது. இரவில் தூங்காமல் அழும் குழந்தையை பகலில் தூங்க விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவு அதிக நேரம் தூங்காமல் அழுது கொண்டே இருப்பதால் (அ) அழுது கொண்டே இருப்பதால் தூங்காமலிருப்பதால், பகலில் அதிக நேரம் உறங்க முற்படுவதுண்டு. எனவே பகலில் குழந்தை நீண்ட நேரம் தூங்கும் போது, மெதுவாகக் குழந்தையை எழுப்பி அதற்கு சிறிது விளையாட்டுக்காட்டி (அ) குளிப்பாட்டி (அ) இலேசான ஆகாரம் கொடுத்து, நன்றாக விழித்துக் கொள்ளும்படிச் செய்ய வேண்டும்.

சில தாய்கள், குழந்தை நீண்ட நேரம் தூங்கும்போது 'நல்லது நாம் நிறைய வேலை செய்ய முடியும்' என்று நினைத்துத் தொடர்ந்து வேலை செய்வது தவறு. பொதுவாக, குழந்தையை பகலில் தூங்கவிடாமல், பிஸியாக இருக்கச் செய்ய வேண்டும். மேலும் இரவு 8 மணிக்கும் 10 மணிக்கும் இடைப்பட்ட நேரத்தில் குழந்தையைத் தூங்க விடக் கூடாது. இந்த வழக்கத்தைப் பின்பற்றினால், குழந்தையின் தூங்கும் நேரம், இரண்டு (அ) மூன்று நாட்களில், பகலிலிருந்து இரவுக்குத் தானாக மாறி விடும்.

சில தாய்கள் குழந்தை அழும் போதெல்லாம் அதற்கு ஆகாரம் கொடுப்பார்கள். குழந்

ரோஜா ஸீஸன் இது. புழு இல்லாத இதழ்களுடன் பனைவெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். உடல் சூடு குறையும். வாய் மணக்கும். நோய் பறக்கும்!

— எஸ்ஸார்

✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿

தைக்கு எப்போதும் பசி எடுக்கிறது, சாப்பிட்ட திருப்தியே இல்லை என்று அடிக்கடி புகார் செய்வார்கள். குழந்தைக்கு ஒருமுறை ஆகாரம் புகட்டிய பிறகு மறுபடி மூன்று மணி நேரத்துக்குப் பிறகே மறுபடியும் ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தை அழுத போதெல்லாம் ஆகாரம் கொடுத்தால் குழந்தையின் வயிறு உப்பி அதனால் தொந்தரவு அதிகமாகலாம்.

நம் சமுதாயத்தில் ஒரு தாயுடைய தேவைகளுக்கு கவனமே செலுத்தப்படுவதில்லை. எனவே தாய் வீட்டு வேலைகளை எளிதில் செய்து முடிக்க குறுக்கு வழிகளை நாட வேண்டிய தேவை ஏற்படுகிறது.

தாய்க்கு குழந்தையைப் பேணுவதிலிருந்து அவ்வப்போது ஓய்வு தேவை. குறைந்தபட்சம், ஒரு வாரத்தில் அரைநாளாவது ஓய்வு மிக அவசியம். மேலும் தன் கணவரோடு இரவில் கொஞ்ச நேரமாவது எங்காவது செல்ல வாய்ப்புக் கிடைத்தல் அவசியம்.

பிரசவம் முடிந்த பிறகு குழந்தையை நல்ல முறையில் பேணிப் பாதுகாக்க தாய் அமைதியாக (Relaxed) இருந்தால்தான் முடியும். தூக்கமின்மை, களைப்பு இவ்விரண்டும் தாயின் சக்தியையும், நம்பிக்கையையும் அடியோடு குலைத்து விடும். பகல் நேரத்தில் தாய் சிறிதளவு கண்ணயருவது மிக அவசியம். இரவு நேரத்தில் தாய்க்கு அவசியமான தூக்கத்தைப் பெற முடியாமல் போவதால் இது மிக அவசியமாகிறது. தாய் இவ்வாறு பகலில் சிறு தூக்கம் போடும்போது முன் கதவில் 'அவசரமாக இருந்தாலொழிய தயவு செய்து கதவு தட்டாதீர்கள்' என்ற அறிவிப்புப் போட்டாலும் நல்லது. மனதை அமைதிப்படுத்த தற்போது யோகா பயிற்சி முறைகளும் உள்ளன. உடம்பை நல்ல முறையில் மசாஜ் செய்வதும் மனதை அமைதிப்படுத்த உதவும்.

தாய், தன் உணர்ச்சிகளை அவ்வப்போது யாரிடமாவது வெளிப்படுத்த வேண்டும். ஆனால் நடைமுறையில் இது அவ்வளவு சாத்தியமல்ல. ஏனென்றால் தற்போது பல தாய்

மார்கள் சிறு குழந்தையையும் கவனித்து வீட்டு வேலைகளையும் செய்து கொண்டு வேலைக் கும் செல்ல வேண்டிய நிர்பந்தம். ஆனாலும் அவ்வப்போது நெருக்கமான ஒரு தோழியிடம் தன் மன உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்வது மிக அவசியம்.

பொதுவாக குழந்தைகளுக்கு இரவில் 1லிருந்து 4 தடவை ஆகாரம் கொடுப்பதுண்டு. குழந்தைக்கு மூன்று மாதமாகும் போது சுமார் 50 சதவீதம் குழந்தைகள் தொடர்ந்து எட்டு மணி நேரமும், 4 மாதங்களாகும் போது 95 சதவீதம் குழந்தைகளும், விடியற்காலை 2 மணிக்குக் கொடுக்கப்படும் ஆகாரம் இல்லா மல் தொடர்ந்து தூங்கும் என்று ஆராய்ச்சி யாளர்கள் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். பகலில் அடிக்கடி ஆகாரம் கொடுப்பதும், பகலில் இரு முறை ஆகாரம் கொடுக்கும் நேரத்திற்கு இடைப்பட்ட இடைவெளியைச் சிறிது சிறிதாக நீட்டிக் கொண்டு போக குழந்தையைத் தயார்ப் படுத்தாததும் ஆகிய இந்த இரண்டு காரணங் களினால் இரவில் அடிக்கடி ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படுகிறது என்பதும் ஆராய்ச்சி மூலமாக அறியப்பட்டுள்ளது.

ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை குழந் தைக்கு ஆகாரம் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் உண்டு. தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய் குழந்தை அழும் போதெல்லாம் தாய்ப்பால் கொடுப்பது உண்டு. இதன் காரணத்தாலேயே சில குழந்தை கள் பகல் நேரத்தில் சதா தாய்ப்பாலைக் குடிக் கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டு விடு கின்றன. பகலில் இப்படி அடிக்கடி தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் இரவில் குழந்தை நன்றாகத் தூங்கிவிடும் என்ற நல்ல எண்ணத்தினால்தான் தாய் இவ்வாறு செய்கிறாள்.

தொட்டிலில் குழந்தையைப் போட்டு தூங்கச் செய்வதற்கு முன்னால், ஆகாரம் கொடுப்பது (அ) தாய்ப்பால் கொடுப்பது நிறுத் தப்பட வேண்டும். ஏனென்றால், இது மாதிரி செய்யும் போது, இரவில் குழந்தை விழித்துக் கொள்ளும்போது அதற்கு உடனடியாகத் தாய் தான் தன்னை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற உணர்வு ஏற்பட்டு, தாய் எடுத்துக் கொள் ளும் வரை, வீறிட்டு அலறிக் கொண்டிருக்கும். அதனால் குழந்தை விழித்துக் கொண்டே இருக்கும்போதே, தொட்டிலில் படுக்க வைக் கவும். அதாவது குழந்தை சாப்பிட்டுக் கொண்டே அரைக் கண் மூடிய நிலையில் (அதாவது பூரணமாகத் தூங்காமல்) தொட்டி லில் படுக்கச் செய்து விடவும். இப்படிச் செய்யும்போது, குழந்தை தூங்கும் போது தனக்கு தாயின் மார்பு வேண்டும் என்றோ (அ) ஃபீடிங் பாட்டில் வேண்டுமென்றோ நினைக் காமல் நாளடைவில் தானாகவே தூங்க ஆரம் பித்து விடும். ஒவ்வொரு குழந்தையும் இதை மிக எளிதில் கற்றுக் கொள்ளக் கூடிய ஆற்றல் பெற்றதுதான்.

பொதுவாக நடு இரவில் ஆகாரம் கொடுக் கப்படாத நான்கு மாதங்களுக்கு மேல் ஆகிய குழந்தைகள்தாம் இரவில் அழும். இக்குழந்தை களைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டவுடன் அமைதி அடைந்து விடும். குழந்தைக்கு ஏதா வது தொந்தரவு ஏற்பட்டு எடுத்துக்காட்டாக காது வலி (அ) துணியினால் ஏற்படும் அலர்ஜி ஏற்படும் போது, பெற்றோர் இரவில் அக்குழந் தைக்குத் தனிப்பட்ட கவனம் செலுத்துவார் கள். இத் தொந்தரவுகள் நீங்கிய பிறகும் கூட தன் மீது கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும் என்ற நிலையில் இரவில் அழும் பழக்கம் ஆரம்பமாகலாம்.

பெற்றோரின் படுக்கையில் குழந்தையை ஒரு போதும் தூங்க விட வேண்டாம். இப்பழக் கத்தை ஏற்படுத்தி விட்டால், மாறுவது மிகக் கடினம். மேலும் பெற்றோரின் படுக்கையில் படுக்க வைக்கும்போது குழந்தை உருண்டு விழுந்து விடலாம் (அ) அயர்ந்த தூக்கத்தில் தாயோ (அ) தந்தையோ கவனமில்லாமல் குழந்தை மீது உருண்டு விடலாம். எனவே, குழந் தையைப் படுக்கைக்கு அருகில் தொட்டிலில் படுக்கச் செய்வது நல்லது.

குழந்தைக்கு ஆறு மாதம் ஆகும் போது, தோழனாக (அ) தோழியாக ஒரு மிருதுவான பொம்மையை, குழந்தையின் அருகில் கிடத்த வும். ஏனென்றால் ஆறுமாதத்தில்தான் குழந் தைக்கு, தான் தனியாக தொட்டிலில் இருக்கி றோம் என்ற உணர்வு ஏற்படும். இதனாலேயே, தான் தனியாக இல்லை, தன்னுடன் ஒரு தோழன் இருக்கிறான் என்ற உணர்வை ஏற் படுத்துவதற்காகத்தான், குழந்தையோடு ஒரு பொம்மையையும் படுக்க வைக்க வேண்டும் என்று கூறப்படுகிறது.

வீட்டில் குழந்தை பிறந்திருக்கும் போது கணவன், மற்ற உறவினர்கள் அனைவரும் தாயிடம் மிக ஆதரவாகவும், மென்மையாகவும் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

— ராஜி

எல்லா மனிதர்களையும்
நம்பிவிடுவது ஆபத்து.
ஒருவரையும் நம்பாமல்
இருப்பது பேராபத்து.
- யாரோ

தகவல் : ஏ. முத்துலட்சுமி

குமுதம் பக்தி

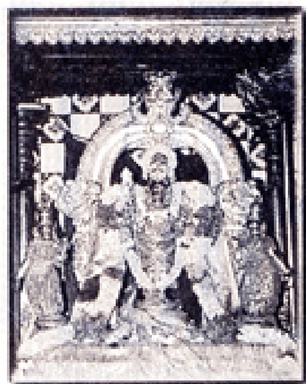
ஸ்பெஷல் ஜனவரி 2000



பொங்கல் மலர்

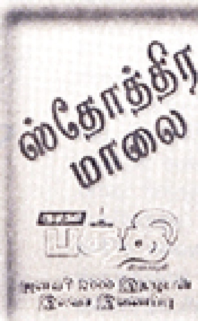
ஏராளமான பக்திக் குவியல்களுடன்
4 இலவச இணைப்புகள்

1. ஸ்தோத்திர மாலை
   36 பக்க குட்டிப் புத்தகம்.
2. வாசனை பூஜை எண்ணெய் சாஷே
3. சுவாமி ஐயப்பன் படம்
4. பூஜிக்கப்பட்ட துர்க்கை யந்திரம்





விலை ரூ. 10 மட்டுமே





ஜனவரி 1 அன்று விற்பனையில்

அம்மா

ஜூன் 6, 1994. 99 வயதான ஒரு ஆத்மா, புன்னகையுடன், இந்த பூத உடலை விட்டுப் பிரிந்தது. இந்த ஆத்மா, யாரையாவது பார்க்க வேண்டுமோ, அல்லது தன் விருப்பத்தைத் தெரிவிக்க வேண்டுமோ என்று கூறவில்லை. பொறுப்புகளெல்லாம் முடிக்கப் பெற்ற நிறைவுடன் நிம்மதியாக அந்த ஆத்மா கண்மூடியது.

அந்த ஆத்மாதான் என் தாயார்; கிடைக்கக் கூடாத வைடூரியம், பத்திர மாத்து தங்கம். உலகத்தில் கிடைக்க முடியாத அற்புத உயிர். எல்லோருமே, என்னைப் போல்தான் அவர்களின் அம்மாவை நினைப்பார்கள். ஆனால் ஏனோ, நவீன இக்காலத்தில், தாய் தந்தையர்களை முதியோர் இல்லத்தில் கொண்டு போய் தள்ளி விடுகிறார்கள். சர்வதேச முதியோர் தினம் கூடிய சீக்கிரம் வருகிறது. அன்று எத்தனை தாய்மார்கள் கண்ணீர் சிந்துவார்களோ!

இந்த மாதிரி பூசல்களிலெல்லாம் அகப்பட்டுக் கொள்ளாமல், எங்கள் அம்மா, பெரும் மனப்பான்மையுடன், காலத்தைக் கழித்தாள். பெரிய கூட்டுக் குடும்பத்தில், 9 குழந்தைகளுக்கு நடுவில் நான்காவது பெண்ணாக பிறந்தாள். தாய், தந்தை இருவரும் பிரும்ம ஞானிகள் (Theosophists). அம்மாவும், அவள் சகோதரிகளும் ஐந்தாம் வகுப்பு வரைதான் படித்திருந்தார்கள். ஆனால் வீட்டிலேயே பாட்டு, தையல், சமையல், சுலோகங்கள் என்று பல சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்டன. கண் பார்த்து, கை செய்யும் என்பது போல, அம்மா அழகாக, விதம் விதமாக மண் அடுப்புப் போடுவாள்! என் தாத்தா, ஏனோ, இந்த நான்காவது குழந்தையின்





மேல் தனி அன்பை வைத்திருந்தார். 9 வயதிலேயே, வீட்டு கஜானா பொறுப்பு களையும் அவள் தலையில் கட்டினார். என்ன அழகாக, விவரமாக, தம்பிடி, தம் பிடிக்கும், கணக்கு எழுதி வைத்திருந்தாள் என் அம்மா! பாட்டிக்கு ஆதி பராசக்தி (திரிபுரசுந்தரி)யிடம் அபார நம்பிக்கை. அவளுடைய ஆன்மீக சக்திகள் என் அம்மாவிற்கு நிறையவே கிடைத்தது.

அம்மாவிற்கு 11 வயதில் கல்யாணம். அப்பாவிற்கு 18 வயது. இன்டர் முடித் திருந்தார். மேலே படிக்க கையில் காசில்லை. படித்த, மேன்மை தங்கிய குடும்பத்திலிருந்து வந்தவர். அவர் அப்பா இறந்ததும், அம்மாவை மொட்டை அடித்து, சுற்றத்தார் வெளியில் துரத்தினர். அம்மாவிற்கு இந்த வரனை முடித்தார் எங்கள் தாத்தா. நாணயம், கண்ணியம், சாதுர்யம், அறிவு, நேர்மை, முன்கோபம் எல்லாம் ஒருங்கே கலந்தவர், அப்பா.

அம்மாவிற்குப் புகுந்த வீட்டில் பொறுப்புகள் அதிகம். அப்பா பி.ஏ. படிக்க சென்னைக்குப் போனார். நன்றாக படித்து, அரசாங்கத்தில், குமாஸ்தாவாக சேர்ந்தார். அம்மா, ஆடம்பரமின்றி, எளிமையாக

கிரிஜா கார்த்திகேயன்

குடும்பம் நடத்தினாள். எதிர் வீட்டில் தங்கை 'ஓஹோ' என்று செல்வத் தில் இருந்தாள். ஆனால், அம்மாவை என்றுமே செல்வம் பாதித்ததில்லை. அவள் வாழ் நாளில் இரண்டே பட்டுப் புடைவைதான். வருஷத்திற்கு இரண்டு நூல் புடைவை.

அம்மாவை நினைத்தாலே, மனக் குதிரை எங்கெல்லாமோ ஓடுகிறது. அடக் கம், அழகு, பாசம், கைவேலை என்று ஒருங்கே பெற்றவள் அம்மா. தன் குழந்தை கள் வேறு, அக்கா, தங்கை குழந்தைகள் வேறு என்று நினைக்காதவள். எங்களை ஒரு அடிவைத்தால், அவர்களுக்கு ஒரு சின்ன தட்டுதான் விழும். துணி, மணி எடுத்தாலும், எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரி ஒரு பீஸ் (20 கஜம்) வாங்குவாள். அப்பா, அண்ணாக்களுக்கு ஷர்ட், அம்மாவிற்கு ரவிக்கை எனக்குப் பாவாடை, சொக்கா, வேலைக்கார பெண்ணுக்கு பாவாடை சொக்காய், தலைகாணி உறைகள் என்று, பார்த்தாலே, போர்க் கைதிகள் மாதிரி இருப்போம்!

அம்மா! ஏன் உன்னைப் பற்றி இவ்

வளவு நினைக்கிறேன். உன்னை மறக்கவே முடியவில்லையே! உன் அரவணைப்பினால் தான், நாங்கள் பெரிய பதவிகளை வகுத்து, இன்று இதை எழுத முடிகிறது. ஆதி சங்கரர் அவர் தாயைப் பற்றிக் கூறியது போல, அம்மா! எங்களுக்காக, நீ எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டிருப் பாயோ! கருவுற்றிருக்கும்போது, குழந்தை பெறும் போது, எங்களை வளர்த்து ஆளாக்கிய போது – ஆனால், நாங்கள் உனக்கு என்ன செய்தோம்? உன்னை சதா நினைத்துக் கொண்டே இருக்கி றோம். மறுபிறப்பு என்று இருந்தால் (இருக்கும்; இருக்கவும் வேண்டும்), உங்கள் வயிற்றில்தான் பிறக்க வேண்டும் அம்மா! அம்மா நீதான் எங்க ளுக்கு தாயாக இருக்க வேண்டும். இதைத்தான் கடவுளிடம் வேண்டுகிறோம். மறுபடியும் 99 அல்ல, 100 வயது இருக்க வேண்டும்.

அம்மா! எனக்கு ஒரே ஒரு மனத்திருப்தி. என்னுடன் 25 ஆண்டுகள் இருந்தாயே, அதுவே போதும். நான் எவ்வளவு கொடுத்து வைத் தவள்! அதனால்தானோ என்னவோ, உன் தலைமுடி, கண்கள், விரல்கள், ஏன் நகங்கள் கூட என் நினைவில் இருக்கிறது. என்னுடன், 99 வயது வரை இருந்ததற்கு, கடவுளிடம் நன்றி சொல்கிறேன். அம்மா! எங்களுக்கு, உன் நடத் தையினால் எவ்வளவு சொல்லிக் கொடுத்திருக் கிறாய்! இக்காலத்து ஆசிரியர்கள், உன்னிடம் பாடம் கற்க வேண்டும். ஒரு அடி கொடுக் காமல், சத்தம் போடாமல், கண் பார்வை யிலேயே, எங்கள் தவறுகளைத் திருத்தினாயே! என்னே, உன் புத்தி!

எங்கள் வீட்டில், யாராவது இறந்தால் (அகால மரணமானாலும் கூட), வயிற்றிலும், வாயிலும் அடித்துக் கொண்டு அழுகிற பழக் கம் கிடையாது. கட்டாயமாக துக்கம் இருக்கும். அதைத் தாங்கிக் கொள்ள, மனோ தைரியமும், உடல் வலிமையும் கொடுக்க, கடவுளிடம் சரணாகதி அடைவோம். 25 வருடத்திற்குமுன், அம்மாதிரி அகால மரணம் என் கணவருடை யது. இராத்திரி படுத்தவர், காலையில் எழுந் திருக்கவில்லை. நான் மலைத்து நின்றேன். அன்று, அம்மா சொன்ன வார்த்தைகள், இன்னும் என் மனதில் இருக்கிறது.

"ஒரு 4 அணாவிற்கு, ஆஸ்ப்ரோ கூட வாங்கிச் சாப்பிடாமல், டாக்டர், ஆஸ்பத்திரி, ஊசி என்று போகாமல், யாருக்கும் தன்னால் கஷ்டம் வேண்டாமென்று, பௌர்ணமியன்று, நிம்மதியை நாடி போயிருக்கிறார்; நீ அழவே கூடாது. உன்னை நன்றாக படிக்க வைத்திருக் கிறோம். கையில் வேலை இருக்கு, நீ யாரையும் எதிர்பார்க்காமல், சுதந்திரமாக, ஒழுக்கத்தைக் கைவிடாமல், இருக்க வேண்டும்; எழுந்திரு! மேலே நடக்க வேண்டிய காரியத்தைப் பார்" என்றாள்.

அம்மா! என்ன விவேகம் உனக்கு! எப்படி இவ்வாறு பேச முடிந்தது? எனக்கு பேச, அழநா எழவில்லை. மறுபடியும்.

"என் ஒரே பெண்ணை இப்படி பார்ப்ப தற்கு, எனக்கு எப்படி இருக்குமென்று எனக்கு தான் தெரியும்; அவளுக்கு ஒரு சடங்கும் செய்ய அனுமதிக்க மாட்டேன். 10, 12ம் நாளில், ஏழைகளுக்குச் சாப்பாடு போட்டால், அவன் ஆத்மா சாந்தி அடையும்" என்றாள்.

மூன்றாம் நாளிலிருந்து, நானே வேலைக்குப் போய் விட்டேன். பள்ளி மாணவர்களும், ஆசிரியர்களும், என்னைப் பார்த்து மௌன மாக அழுதனர்.

கடுமையான உழைப்பு, கடவுள் பக்தி, கணவன், குழந்தைகள், உற்றார், நண்பர்களிடத் தில் நம்பிக்கை, அன்பு என்ற கொள்கையோடு வாழ்ந்தவள் அம்மா!

அத்வைதத்தில் பரிபூர்ண நம்பிக்கை. 50 வருடம், புளி, காரம், காப்பி, டீ குடிக்காதவள். பல் டாக்டரிடம் போனதே இல்லை. 99 வயதி லும், 28 பற்கள் இருந்தன.

ஆத்மா பிரிய 12 நாட்கள் முன்னதாகவே, துளசி தீர்த்தம் (2 டீஸ்பூன்) குடித்து, தன் வாழ்க் கையை, நிம்மதியாக முடித்துக் கொண்டாள். நீ இன்னும் பல வருஷங்கள் இருந்திருந்தாலும், உன் குழந்தைகள் உன்னை கவனித்து, குழந்தை போல் வளர்த்திருப்பார்கள்.

அம்மா! நீ எங்கே இருக்கிறாய்? உன் மூக்குக் கண்ணாடி, விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம் புத்தகம், விபூதி டப்பாவை, தினமும் பார்க்கும் பொழுது, நீ எப்போதும் என்னுடன்தான் இருக் கிறாய் என்ற நம்பிக்கை.

ஒரே ஒரு வேண்டுகோள் அம்மா! மறுபடி யும், எங்களுக்கு அன்னையாக குருவாக, நண்ப னாக இருக்க, மறு பிறப்பிலும் கிடைக்க ஆசீர் வதிப்பாய்!

இதை எழுதும் போது, நெஞ்சு அடைக் கிறது. என்ன செய்யட்டும்! அம்மா, நீ எங்கிருக் கிறாயோ!

"கோபம் என்னும் அமிலம், எறியப்படும் இடத்தை விட அதை வைத்துக் கொண்டிருக்கும் கலத் தையே பெரிதும் நாசப்படுத்திவிடும்!"

– கிளெண்டல்

தகவல் : மா. உலகநாதன், திருநீலக்குடி



சாந்திக் ஹெர்பல் ஸ்கின் ட்ரீட்மென்ட் உபயோகித்தால் நீங்கள் சிலவற்றை தியாகம் செய்ய வேண்டி வரும்...

பருக்கள், புள்ளிகள், மங்கலான சருமம் போன்றவைகளை!

ஆயிரக்கணக்கான முகங்களிலிருந்து மாசுகளை நீக்கி பெரு மகிழ்ச்சியை அளித்துள்ளது சாந்திக் **ஹெர்பல் ஸ்கின் ட்ரீட்மென்ட்.** "பருக்கள் நீங்கியது", "சருமம் பளிச்சென்றாகிவிட்டது", "அப்படி", "இப்படி" எனப் பல வருடங்களாக வந்து குவியும் கடிதங்களே சாட்சி.

எப்படி முடிகிறது "சாந்திக்" கினால்? அதிலுள்ள மருந்து இலைகளின் சத்தும் சக்தியும் அப்பேற்பட்டவை. மேலும் இந்தோனேஷிய ராணிகளின் சரும ஆரோக்கியக் குறிப்புகளிலிருந்து பிறந்த அரிய வைரம் அல்லவா சாந்திக்.

உங்களுடையது சாந்திக் முகமா?

பருக்கள் உண்டா? புள்ளிகள்? அல்லது மாசுகளே இல்லையா? எப்படி இருந்தாலும் உங்கள் சருமம் சாந்திக்கின் மூலிகை சத்துக்காக ஏங்கும் சருமம்தான். 'எதை உபயோகித்தும் போகாத பருக்கள் சாந்திக் இட்டு மறைந்தது' என்று எழுதியிருப்பவர் பலர். 'மாசுகளே இல்லாத என் சருமம் சாந்திக் இட்டதும் மேலும் பளிச்சென்றாகி விட்டது' என்று இன்னும் பலர் எழுதியுள்ளனர்.



'உங்கள் முகத்திற்கு புத்தொளி கொடுத்திடும் ஆயுர்வேதிக் பேசியல் சாந்திக்'

பேராசிரியர் மகிழ்ச்சி

"சாந்திக் உபயோகித்த என் மாணவிகள் 'இப்போது மார்க்கெட்டில்கிடைப்பவற்றிலேயே மிகச் சிறந்தது **சாந்திக் ஹெர்பல் ஸ்கின் ட்ரீட்மென்ட் தான்'** எனக் கூறுகிறார்கள்" என்று கடிதம் எழுதியுள்ளார் சென்னை WCC காலேஜ் Botany பேராசிரியர் டாக்டர் மேடம் ரங்கஸ்வாமி அவர்கள்.

பாக்கிக் கடிதங்கள் புள்ளிகள், திட்டுதிட்டான கருமை போன்றவை நீங்கியதெனத் தெரிவிக்கும் **மகிழ்ச்சி மடல்கள்.**

ஒரு முறை டெஸ்ட்

ஒரு முறை இட்டுப் பாருங்கள். சருமத்தில் தெரியும் 'பளிச்' முன்னேற்றம் உங்கள் சருமத்தின் மேல் உங்களுக்கு புதிய அன்பை ஏற்படுத்திவிடும். இரண்டுவாரங்களிலேயே பருக்கள், மாசுகள், சரும மங்கல் மறையத் தொடங்கி விடும். அப்புறமென்ன, மகிழ்ச்சி, புது நம்பிக்கை, என்று மில்லா மிடுக்கு தானே.

இன்றே உங்கள் ஊரின் நல்ல கடைகளில் 'சாந்திக்' எனக் கேட்டு பெற்று உங்கள் சருமப் பொலிவுச் சித்திரத்தைத் தொடங்குங்கள்... புது வாழ்வை ஆரம்பியுங்கள்.

சாந்திக் 50 கிராம் விலை ரூ 32. கிடைக்குமிடம் அறிய கீழுள்ள முகவரிக்கு எழுதலாம்.

தர்ஷனா ட்ரேடிஷனல் ப்ராடக்ட்ஸ்
46, பகல்லா ரோடு, தி.நகர்,
சென்னை-600 017
போன்: 8254790
(சாந்திக் ஆயுர்வேத மருந்து)

சாந்திக், தமிழ்நாடு, கேரளா, பெங்களூரில் எல்லா டிபார்ட்மென்டல் ஸ்டோர், சூப்பர் மார்க்கெட் (உதாரணம் நீல்கிரீஸ்), ∴பேன்ஸி ஸ்டோர், மெடிக்கல் ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும். உங்கள் ஊரில் கிடைக்குமிடம் அறிய ∴போனில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

சென்னை: தர்ஷனா ப்ராடக்ட்ஸ் - 8254790, **காஞ்சிபுரம்:** சந்திரா ஸ்டோர்ஸ் - 23698, **வேலூர்:** மானஸா மார்க்கெட்டிங் - 210107, **தஞ்சாவூர்:** ஸ்ரீபா ஏஜென்ஸீஸ் - 34195, **திருச்சி:** பி.கே.குமார் & சன்ஸ் - 463058, செல்லா ஸ்டோர்ஸ் - 700116, பிக்-அன்-பாக் - 763481, காவேரி மினி சூப்பர் - 463129, **மதுரை:** தனலஷ்மி ஏஜென்ஸீஸ் - 621421, **திண்டுக்கல்:** அண்ணாமலை ஏஜென்ஸீஸ் - 434164, **சேலம்:** ஹரி டிரேடர்ஸ் - 266749, **ஈரோடு:** இந்தியன் ஏஜென்ஸீஸ் - 212967, **திருநெல்வேலி:** பழநி ஆண்டவர் ஏஜென்ஸீஸ் - 322330, **நாகர்கோவில்:** கோபாலன் ஆசான் - 30156, **தென்காசி:** அமுதா மெடிக்கல்ஸ் - 22745 **பாண்டிச்சேரி:** ஜெயா எம்போரியம் - 338271 **பெங்களூர்:** எம்பயர் ஸ்டோர்ஸ் - 5588424

கடந்த இதழ்களில் சமையல் ரகசியங்கள் ரசமான விஷய மாக போய்க் கொண் டிருக்க, இப்பொழுது ரசத்தைப் பற்றி சில சுவையான ரகசியங்கள் :

எல்லோர் வீட்டு ரசத்திலும் ஒரே மாதிரி பொருட்களை பயன்படுத்தி னாலும், டேஸ்ட் மட்டும் வீட்டிற்கு வீடு மாறு பட்டிருக்கும். ஒருவரின் சமையல் திறனை அவர் வைக்கும் ரசத்தின் சுவையி லிருந்து தெரிந்து கொள்ள லாம் என்று பெரியவர்கள் சொல்வார்கள்.

ரசத்தை கேஸில் வைக்கும்போது, திகுதிகுவென எரிய விடாமல், சிம்மில் வைத்துத்தான் செய்ய வேண்டும். அப்பொழுது தான் நன்கு நுரைத்து வரும். நுரைத்து கொப்புளங்கள் வர ஆரம்பித்ததும் இறக்கிவிட்டால் ரசம் சூப்பர் மணமாக இருக்கும்.

3 ஸ்பூன் சீரகம், 1 ஸ்பூன் மிளகு, 1 ஸ்பூன் தனியா எடுத்துக் கொண்டு, முதலில் சீரகத்தைப் போட்டு நைசாகப் பொடித்துக் கொண்டு, அதிலேயே மிளகு, தனியா போட்டு ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்து ரசத்தில் சேர்க்கவும்.

ரசப் பொடியை புளித் தண்ணீரில் போடும் போது அப்படியே போடுவதற்கு பதில்,ரசப் பொடியை புளித் தண்ணீரில் நன்கு கையால் பிசைந்து விட்டால் வாசனை மிகுதியாக இருக்கும்.

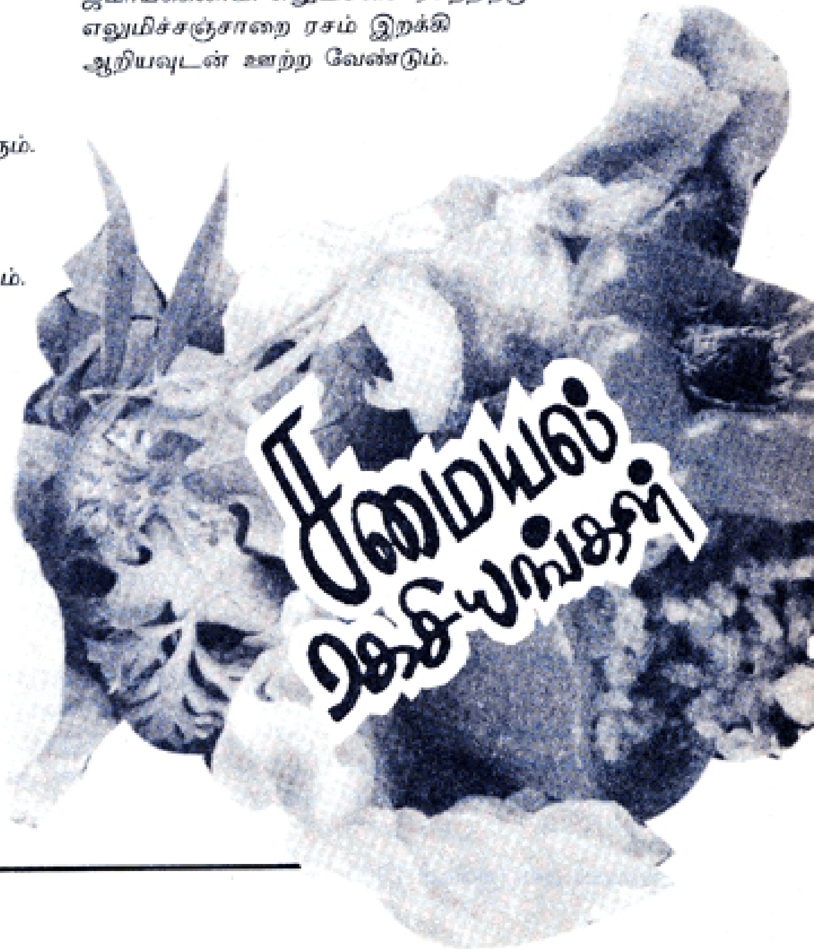
எண்ணெயில் ஒரு மிளகாய் வற்றல், கடுகு போட்டுப் பொரிந்ததும், பெருங்காயத்தூள் போட்டு (எண்ணெயை ரொம்பவும் புகையவிடாமல் ரசத்தில் கொட்ட வேண்டும்). பச்சைமிளகாய் ஒன்றை கீறி கொதிக்கும் ரசத்தில் சேர்த்தால் சூப் போன்று அவ்வளவு மணமாக இருக்கும்.

பூண்டைத் தட்டிப் போடுவதாகயிருந்தாலும் இறக்கும் போதுதான் போட வேண்டும். பூண்டைத் தோலுடன் தட்டினால்தான் வாசனையாகயிருக்கும்.

தக்காளியை மிக்ஸியில் அடித்துச் சேர்த்தால் சிறிது கூட வேஸ்ட் ஆகாது. ரசமும் நல்ல அழகிய கலரில் இருக்கும்.

கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை கண்டிப்பாக ரசத்தை இறக்கியவுடன்தான் சேர்க்க வேண்டும்.

உங்களிடமிருக்கும் பொருட்களைக் கொண்டு ஒரு நாள் மிளகு ரசம், சீரக ரசம், பூண்டு ரசம், எலுமிச்சை ரசம், வேப்பம் பூ ரசம் என்று வைத்து ஜமாய்க்கலாம். எலுமிச்சை ரசத்திற்கு எலுமிச்சஞ்சாறை ரசம் இறக்கி ஆறியவுடன் ஊற்ற வேண்டும்.



சங்கராந்தி ஸ்பெஷல்!



கறி மாவுப் பொடி: எங்களூர் கிராமப்புறங்களில் இந்தப் பொடியை பொங்கலுக்கு ஒரு வாரம் முன்பே தயார் செய்து வைத்து விடுவார்கள். அதாவது தேவையான அளவு பச்சரிசி, வரமிளகாய், சிறு துண்டு வரளி மஞ்சள் ஆகியவற்றை வெறும் வாணலியில் சற்று சிவக்க வறுத்து சன்னமாகப் பொடிக்கவும். வாணலியில் தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் கடுகு, காயம், கீறிய தேங்காயை பொன்னிறமாக வறுத்து அடுப்பை அணைத்து விட்டு இந்தப் பொடியையும் போட்டு நன்கு கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

இனி சங்கராந்தியன்று செய்யும் 5 (அ) 7 வகை கறிகளையும் தனித்தனியே செய்து இறக்கும் போது இந்த 'கறிமாவுப் பொடி'யைத் தூவி கலந்து இறக்கினால் ருசியும், மணமும் மிகுந்திருக்கும்!

– ஜெயா



பருப்பு ரசத்திற்கு, பருப்புடன் இரண்டு தக்காளி சேர்த்து வேக விட்டு, கடைந்து ரசம் கொதித்து இறக்கும்போது சேர்க்க வேண்டும். பருப்புத் தண்ணீரை ரசத்தில் ஊற்றி கொதிக்க வைக்கக் கூடாது.

பருப்பை வேக வைக்க நேரமில்லாதபோது ஒரு பிடி து. பருப்பை நீரில் நனைய வைத்து அரைத்துச் சேர்க்கலாம். பருப்பு ரசத்திற்கு ஒரு துண்டு வெல்லம் சேர்த்தால் இன்னும் சூப்பராக இருக்கும்.

ஒரு நாள் பன்னீர் ரசம் வைக்கலாம். புளி குறைவாக சேர்த்து பருப்பு ரசம் வைத்து, அதில் இறக்கியவுடன் ரோஜா இதழ்களையும், கொத்தமல்லி இலைகளையும் சேர்த்து, நன்கு ஆறியவுடன் எலுமிச்சம் பழம் பிழியவும்.

காய்கறிகள், கீரை வேக வைத்த நீரைக் கீழே கொட்டாமல், ரசத்தில் சேர்த்து இன்னும் சத்துள்ளதாக செய்யலாம்.

மிளகாய் வத்தல், தனியா, க. பருப்பு, மிளகு முதலியவைகளை சிறிது எண்ணெய் விட்டு சிவப்பாக வறுத்து கரகரப்பாக பொடித்துக் கொள்ளவும். இதைப் புளித் தண்ணீரில் சேர்த்து நுரைத்து வந்ததும், வெந்த பருப்பையும் சேர்த்து ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தேங்காய் துருவலை வறுத்தரைத்து சேர்த்து ரசத்தை இறக்கி வைத்து, சிறிது நெய்யில் கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்தால் மைசூர் ரசம் ரெடி.

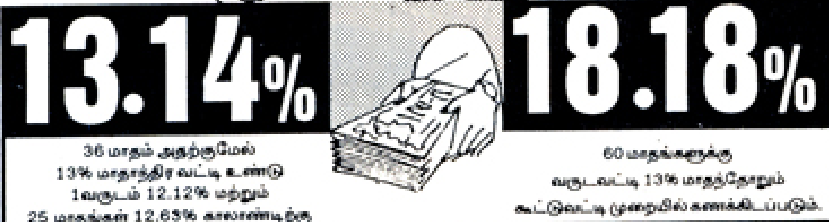
மாதக் கடைசியில் மிளகு, சீரகம் பற்றாக்குறையாக இருக்கும்போது சுவையான 'வெந்திய வெங்காய ரசம்' தயாரிக்கலாம். ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெயில் மிளகாய் வற்றல் இரண்டைக் கிள்ளிப் போட்டு கடுகு, பெருங்காயம், கருவேப்பிலை போட்டு பொரிந்ததும், வெந்தயம் 1 ஸ்பூன், து. பருப்பு 1 டேபிள் ஸ்பூன், க. பருப்பு 1 டேபிள் ஸ்பூன் அதே எண்ணெயில் போட்டு பொன்னிறமாக வதக்கவும். பிறகு 100 கிராம் சின்ன வெங்காயத்தை பொடியாக அரிந்து போட்டு வதக்கி, புளியைக் கரைத்து ஊற்றி (சாதாரண ரசத்தை விட சிறிது புளிப்பு கூட இருந்தால் ருசியாகயிருக்கும்). ம. தூள், உப்பு சேர்க்கவும். கடைசியில் ஒரு கரண்டி தேங்காய்ப் பால் விட்டு இறக்கினால் அபாரமாகயிருக்கும்.

— விஜயா வரதராஜன்

பிரகாசமாக துவங்கும் புதிய ஆயிரத்தாண்டில்

எங்கள் முதலீட்டாளர்களுக்கு உளங்கனிந்த நல்வாழ்த்துக்கள்!





36 மாதம் அதற்குமேல்
13% மாதாந்திர வட்டி உண்டு
1வருடம் 12.12% மற்றும்
25 மாதங்கள் 12.63% காலாண்டிற்கு

60 மாதங்களுக்கு
வருடவட்டி 13% மாதந்தோறும்
கூட்டுவட்டி முறையில் கணக்கிடப்படும்.

- Rating from CRISIL FA(+) indicates adequate safety.
- Registered with RBI as NBFC vide Regn. No.: 07.00403



தமிழ்நாடு போக்குவரத்து வளர்ச்சி நிதி நிறுவனம் லிமிடெட்.

(தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)

பதிவு அலுவலகம் : 99, கிரீம்ஸ் சாலை, எம்.என். அலுவலக வளாகம், சென்னை-6.
தொலைபேசி : 8292059, 8292917, 8293351, தந்தி :TAFCON. P.B.No.719.
E-mail:tdfc@glasmd01.vsnl.net.in

- உள்ளூர் காசோலைகள் மற்றும் சென்னை வரைவோலைகள் மட்டுமே பெற்றுக்கொள்ளப்படும்.
- காசோலைகளும், வரைவோலைகளும், சனி மற்றும் ஞாயிற்றுக் கிழமைகளிலும் சென்னை அலுவலகத்தில் ஏற்கப்படும்.

உங்களது முதலீடு "டிடிஎப்சி" யில் பாதுகாப்பானது - பத்திரமானது

இந்த விளம்பரம் கம்பெனியால் 29.9.99 தினகரனில் வெளியிடப்பட்ட
சட்ட பூர்வ விளம்பரத்தின் தொடர்ச்சியாகும்.

DIPR/1560/DIS/99/ELEGANT

நிகரற்ற நிவாரணி

ORTHOCURE®

ஆர்தோக்யூர்®

மாத்திரைகள் மற்றும் ஆயில்

(இது ஒரு இந்திய ஆஸ்திரேலியகூட்டு முயற்சி)



THE ULTIMATE SOLUTION FOR ALL YOUR ARTHRITIS PROBLEMS

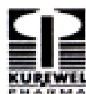
1 Lakh Patients Satisfied

NO SIDE EFFECTS



மூட்டு வலி கீழ்வாத
நோய்களுக்கு தீர்வு காண
அசமந்த ஓமத்தின் கூட்டு சாரம்
முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

THE COMBINATION OF
CELERY EXTRACT
SALAKI
MAHAYOGARAJA GUGGULU
MAHARASNADI KWATHA CHURNAM



FOR TRADE ENQUIRIES:
KUREWEL PHARMA
60, 4TH AVENUE ASHOK NAGAR
CHENNAI-600 083
PHONE: 044 4893013, 4711719
FAX: 044 4894815
E mail:rpaam@vsnl.com



Product of
NATURE REMEDIES (P) LIMITED
AN INDO AUSTRALIAN JOINT VENTURE
CHENNAI-600 083

THE DRUG OF CHOICE

ORTHOCURE

மிகச் சிறந்த பலன் 10 நாட்களில்
முற்றிலும் வாயு/-எரிச்சல் இல்லாதது

பொங்கலுக்கு அடுத்த நாள் கனுப் பொங்கல். பிறந்த வீடும், சகோதரர்களும் நலமாக வாழ வேண்டும் என்று வேண்டிக் கொண்டு விரதம் இருப்பார்கள்.

"கனுப் பிடித்தேன்
கனு மஞ்சள் பிடித்தேன்.
கண்ணான அண்ணனும்
பொன்னான தம்பியும்
கழனிப் பொங்கலும்
கழுஞ்சிப் பொன்னும்
ஆயிரமாயிரம் கண்டு வாழணும்"

என்று வேண்டிய படியே கனு மஞ்சளைத் தேய்த்து நெற்றியிலும், கன்னங்களிலும், கழுத்திலும் பூசிக் கொள்வார்கள். அன்றைக்கு வீட்டுக்கு வரும் பெண்களுக்குக் கனு மஞ்சள் தந்து ஆசி பெறுவார்கள். அப்படி தரும் கனு மஞ்சள் நிறைய சேர்ந்து விடும். இலையோடு கூடிய அந்த இளம் மஞ்சளை வீணாக்காமல் அற்புதமான அழகுப் பொருட்களாக நாமே செய்து கொள்ளலாம்.



மஞ்சள் தரும் மினு மினு அழகு!



பஞ்ச மூலிகைப் பவுடர்

தேவையான பொருட்கள் :

காய வைத்த பசுமஞ்சள் - 100 கிராம்

வெள்ளை மிளகு - 100 கிராம்

நெல்லி வித்து - 100 கிராம்

வேப்பம் விதை - 100 கிராம்

கடுக்காய்த்தூள் - 100 கிராம்

செய்முறை :

மேலே கூறப்பட்ட ஐந்து பொருட்களையும் வெயிலில் உலர்த்தி, மிஷினில் கொடுத்து பவுடராக அரைத்துக் கொள்ளவும். அதைக் காற்றுப் புகாத சுத்தமான பாட்டிலில் அடைத்து வைத்துக் கொண்டால் அருமையான ஸ்நானத் தூள் தயார்.

ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் பஞ்ச மூலிகைப் பவுடரில், சிறிது பால் கலந்து, குழைத்து, உடம்பு பூரா தேய்த்து சிறிது நேரம் ஊறியதும்,

வெந்நீர் விட்டு குளிக்கவும்.

வறண்ட சருமத்திற்குப் புதுப் பொலிவு கிடைக்கும். மஞ்சள் நல்லதொரு க்ளென்ஸர் என்பதால், சருமம் சுத்தமாகும். தினமும் தேய்த்து வந்தால், மேனியின் பளபளப்புக் கூடும். மின்னும் அழகு கிடைக்கும்.

ஆன்டி-செப்டிக் லோஷன்

தேவையான பொருட்கள் :

பசுமஞ்சள் - 100 கிராம்
கார்போக அரிசி - சிறிது
தேங்காய் எண்ணெய் - ¼ லிட்டர்

செய்முறை :

பசுமஞ்சளையும் கார்போக அரிசியையும் மையாக அரைத்து, வடிகட்டி, எசன்ஸை சேகரித்துக் கொள்ளவும்.

1 பங்கு பசுமஞ்சள் எசன்சுடன், 3 பங்கு தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து, இறக்கி, ஆறவிடவும். சுத்தமான பாட்டிலில் அடைத்து வைத்துக் கொண்டால், சிறந்த இயற்கையான ஆன்டி-செப்டிக் லோஷனாக செயல்படும்.

இது அம்மைப் புண், கொசுக்கடி, ரணம், புண், சிராய்ப்பு, தீப்புண் என சகலத்தையும் ஆற வைத்து, சட்டென குணமாக்கி விடும்.

சர்க்கரைப் பொங்கல் செய்யும் போது பாலுக்கு பதில் பால் பவுடர் அல்லது மில்க் மெய்ட் சேர்த்துச் செய்தால் பொங்கலின் சுவை கூடும்.
– எஸ். விஜயா சீனிவாசன்



ஆண்கள் ஸ்பெஷல்

பசுமஞ்சள் வேருடன் இருக்கும் பச்சை இலைகள் மஞ்சள் நிறம் தராது. ஆனால் அவற்றுக்கு மருத்துவக் குணம் உண்டு. இந்த இலைகளை ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து 10 நாள் வரைப் பயன்படுத்தலாம்.

இலைகளை மட்டும் நன்றாக அரைத்து, சாறு பிழியவும். இதை ஆண்கள் பூசிக் குளித்தால், மஞ்சள் நிறம் தெரியாது. ஆனால் அதே சமயம், அத்தனை சரும நோய்களும் குணமாகிவிடும். சொரியாசிஸ், சிரங்கு, சொறி போன்ற நாள் பட்டவைகளுக்குத் தினமும் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். பிறந்த ஆண் குழந்தைகளுக்கும் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டலாம்.

பொன்னுக்கு வீங்கி என்றொரு அம்மை நோய் கண்டால், பசு மஞ்சள் மிகவும் பயன் தரும். வேப்பங் கொழுந்து, காய வைத்த பசு மஞ்சள் இரண்டையும் அரைத்து, வீக்கத்தின் மீது பற்றுப் போடணும். குறைந்தது மூன்று வாரங்களாவது இருக்கும் என்பதால், ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் எனத் தொடர்ந்து பத்து போட்ட இடத்திற்கு மேலேயே பத்துப் போட, சட்டென்று குணம் தெரியும்.

அரைத்த பசு மஞ்சள்கள் சாறுடன், எலுமிச்சை சாறு சில சொட்டுக்கள் சேர்த்துக் கலந்து, பித்த வெடிப்பு, சேற்றுப் புண், பாத சொரசொரப்பு, முழங்கை சொர சொரப்பு போன்றவைகளின் மீது பூசி வர, அந்த இடம் மிருதுவாக மாறிவிடும்.

காய வைத்த மஞ்சளை, நெருப்பில் காட்டி, கருக வைத்து அதன் சாம்பலை சேகரித்துக் கொண்டால், அற்புதமான மருந்தாகி விடும். மஞ்சளின் சாம்பலுடன், சம அளவு வசம்புத் தூள் கலந்து உபயோகித்தால், கரப்பான், சீழ் புண்கள், சிலந்தி, வேனல் கட்டி, போன்றவை குணமாகும்.

பசுமஞ்சள் எசன்ஸை, பாதாம் எண்ணெயுடன் கலந்து, கர்ப்பிணி பெண்களும், பிரசவித்த தாய்மார்களும் அடி வயிற்றில் தடவி வர, பிரசவத்திற்கு பின் விழும் கோடுகள் மறையும். தொய்ந்து போன சருமமும் இறுகி அழகு பெறும்.

— திருமதி ராஜம்

சாக்லேட்

விதவிதமாக செய்யலாமா?

சப்புக்கொட்ட வைக்கும் விதவித மான சாக்லேட்கள்... வெளி நாட்டுச் சாக்லேட்களுக்கு சவால் விடும் ருசியான சாக்லேட்களை நாமே செய்வோமா... சுலபமாக...

மில்க் சாக்லேட்:

தேவையான பொருட்கள் :

ஐசிங் சர்க்கரை – 1 கப் (கடைகளில் கிடைக்கும்)
பால் பவுடர் – ½ கப்
டிரிங்க்கிங் சாக்லேட் பவுடர் – 1 கப்
கோக்கோ பவுடர் – ¼ கப்
ஆரஞ்சு அல்லது லெமன் ஜூஸ் – ¼ டீஸ்பூன்

செய்முறை :

எல்லாப் பொடிகளையும் கட்டியில்லாமல் மூன்று முறை சலித்துக் கொள்ளவும். சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசையவும். (கெட்டிச் சப்பாத்தி மாவு பதம்). ஜூஸ்ஸை மேலே தெளித்து மீண்டும் பிசையவும். இந்தக் கலவையை பாலிதீன் பையில் வைத்து ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்தால் ஒரு வாரம் வரை காயாமல் நிற்கும். விதவிதமான வடிவங்களில் சாக்லேட் செய்ய இந்தக் கலவையை கடைகளில் கிடைக்கும் ரப்பர் மோல்டுகளில் நெய் தடவிய பின் அடைக்கவும். ஒரு மணி நேரம் காற்றாட அறையிலேயே காய விட்டு விட்டுப் பிரித்து எடுக்கவும். மீண்டும் மூன்று மணி நேரம் காய விடவும்.

இப்போது, மில்க் சாக்லேட் தயார்!

"ரப்பர் மோல்ட் இல்லையே" என்று அங்கலாய்க்க வேண்டாம்.

சாக்லேட் கலவையை வட்டமாகவும், தட்டையாகவும், நீள் உருண்டைகளாகவும், இஷ்டத்துக்கு உருட்டிப் போட்டு நெய் தடவிய தட்டில் வைத்துக் காய்ந்த பின் எடுக்கவும்.

ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து உபயோகிக்கவும்.

நட்டீஸ் சாக்லேட்

தேவையான பொருட்கள் :

மேற்கூறிய பொருட்கள்.
சிறியதாய் உடைத்த முந்திரி, பாதாம், அக்ரூட் பருப்புகள் – ½ கப் (கலவையாகவோ அல்லது ஒரே விதமாகவோ)

செய்முறை :

உடைத்த பருப்புகளை இளம் சூடான வாணலியில் லேசாக வறுத்துக் கொள்ளவும்.

பொடிகளுடன் பருப்புகளைக் கொட்டிக் கலந்து கொண்டு பிசைந்து தேவை போல வடிவமைக்கவும்.

மூன்று மணி நேரம் காய்ந்த பின் உபயோகிக்கவும்.



காஃபி சாக்லேட்

தேவையான பொருட்கள் :

ஐசிங் சர்க்கரை – ½ கப்



டீயைப் போட்டு அடுப்பில் ரொம்ப கொதிக்க விடக் கூடாது. தேவையான அளவு டீத் தூளை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, அடுப்பிலிருந்து கொதிக்கும் நீரை அந்த பாத்திரத்தில் ஊற்றி மூடி விட வேண்டும். அடுப்பில் ஏற்ற வேண்டாம். வடிகட்டி டீ ஊற்றினால் மணமும் ருசியும் அதிகமாக இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்



பால் பவுடர் – ¼ கப்
இன்ஸ்டண்ட் காப்பி – ½ டீஸ்பூன்

செய்முறை :

மேற் கூறிய பொருட்களை தண்ணீர் தெளித்து மிருதுவான பதத்தில் பிசைந்து கொண்டு சீடை போன்ற உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொண்டு காய விடவும்.

சிறிது மில்க் சாக்லேட் கலவையை ஈரம் செய்த விரல்களால் எடுத்து, தட்டி, அதன் நடுவே 'காபி' கலவையை பூரணம் போல வைத்து மூடி ஒரு மணி நேரம் காயவிடவும்.

'டேட்' அண்டு 'நட்' சாக்லேட்

தேவையான பொருட்கள் :
சீட்லெஸ் டேட்ஸ் (பேரீச்சம்பழம்) – 10
பாதாம், முந்திரி தூள் – ¼ கப்
வெண்ணெய் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

பேரீச்சம்பழத்தை சிறு துண்டுகளாக்கிக் கொண்டு இளகிய வெண்ணெயில் போட்டுக் கிளறவும். பருப்புகளை சேர்க்கவும். கலவை நன்கு வெந்தவுடன் சூட்டிலிருந்து இறக்கவும். சூட்டோடு சிறு உருண்டைகளாக்கவும். ஆறிய பின் சாக்லேட் கலவையால் மூடி காய விடவும்.

கோக்கனட் சாக்லேட்

தேவையான பொருட்கள் :
காயவைக்கப் பட்ட தேங்காய்த் துருவல் – 1 கப்
பால் பவுடர் – ¼ கப்
ஐசிங் சர்க்கரை – ¼ கப்

செய்முறை :

மேற்கூறிய பொருட்களை தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசையவும். (ரொம்பப் பிசைந்தால் தேங்காய் எண்ணெய் வாடை வந்து விடும்). சிறு உருண்டைகளாக்கிக் காயவிடவும்.

காய்ந்த தேங்காய் உருண்டைகளை சாக்லேட்டால் மூடிக் காய விடவும்.

க்ரீமி டேட் சாக்லேட்

தேவையான பொருட்கள் :
விதை நீக்கப்பட்ட பேரீச்சம்பழம் – 8
கண்டென்ஸ்ட் மில்க் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

பேரீச்சையைப் பிளந்து கொண்டு அதனுள் சிறிது கண்டென்ஸ்ட் மில்க் ஊற்றி அதனை மூடி ஃப்ரீசரில் ஒரு மணி நேரம் வைக்கவும்.

பிறகு சாக்லேட் கலவையால் மூடவும்.

மார்சீபான் சாக்லேட்

தேவையான பொருட்கள் :
ஐசிங் சர்க்கரை – ½ கப்
பால் பவுடர் – ¼ கப்
முந்திரி – 1 கப்
கலர்/எசன்ஸ் – தேவைக்கேற்ப

செய்முறை :

முந்திரியை மிக்சியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். (தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டாம்).

முந்திரிப் பொடி, பால் ஐசிங் சர்க்கரை ஆகியவற்றுடன் விரும்பிய கலர் மற்றும் எசன்ஸ் சேர்த்து சிறிது பால் சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசையவும்.

விரும்பியபடி வடிவமைத்துக் காய்ந்தவுடன், சாக்லேட்டால் மூடவும்.

பிஸ்கட் சாக்லேட்

மேரி பிஸ்கட்

பிஸ்கட் மேல் லேசாக சாக்லேட் கலவையைப் பூசி மூடிக் காய விடவும்.

முழு பிஸ்கட்டாகவோ உடைத்த துண்டுகளாகவோ பயன்படுத்தவும்.

மேற்படி சாக்லேட்களை ஜிகினா காகிதத்தால் சுற்றி வைத்தால் மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

இந்தச் சாக்லேட்களை ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்தால் மூன்று மாதங்கள் வரை தாங்கும்.

ஆனால் சாக்லேட் பிரியர்கள் நிரம்பிய வீடுகளில் இவை மூன்று மணி நேரத்துக்கு மேல் மிச்சம் மீதி இருக்காது!

— உஷா ஸ்ரீகுமார்

ப்ரீதி இன்னும் ஸ்கூலில் இருந்து வரவில்லை. ஏனோ அடிமனத்தில் பயத்தின் ரேகைகள் படிய ஆரம்பித்தன. இந்த ஊருக்கு மாற்றலாகி வந்து முழுசாய் இன்னும் மூன்று மாதங்கள் கூட முடியவில்லை. அக்கம் பக்கமும் அத்தனை தூரம் பழக்கமில்லை. ராஜூ வேறு இந்த சமயம் பார்த்து வெளியூர் போயிருக்கிறார். எப்பொழுதும் நாலரை மணி அடித்தவுடன் வந்து நிற்கும் குழந்தை இன்று ஏன் இப்படி வராமல் சோதிக்கிறாள்?

அஞ்சு வாசலுக்கும், உள்ளுக்குமாய் நடந்து கொண்டிருந்தாள். மூன்றரை மணிக்கு ஸ்கூல் பெல் அடித்தவுடன், நாலரை மணிக்கு வேனில் வந்து இறங்குவாள் ப்ரீதி. இதுவரையில் ஒரு நாள் கூட இப்படி தாமதமானதில்லை. ஒரு சமயம் நடுவில் வேன் பிரேக்டவுன் ஆகியிருக்குமோ? வேன் மேனே பார்த்து வேறு ஏதாவது ஏற்பாடு செய்து அனுப்பி வைப்பானே. இருந்தாலும் இருக்கலாம். எப்படியும் இதோ இன்னும் அரைமணிக்குள் நிச்சயம் வந்து விடுவாள்.

அஞ்சு தன்னைத்தானே சமாதானப்படுத்திக் கொண்டு ப்ரீதிக்காக சாக்லேட் மில்க் கரைத்து, ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்தாள். வந்தவுடனேயே "அம்மா, சாப்பிடறதுக்கு என்ன வச்சிருக்கே?" என்பாள் ப்ரீதி. அஞ்சுவின் கழுத்தைக் கட்டிக் கொண்டு தொங்குவாள்.

அஞ்சு வாசல் பக்கம் வந்து நின்று கொண்டாள். நீலக் கலர் வேன் வருகிறதா என்று கண்ணுக்கெட்டிய தூரம் வரை உற்றுப் பார்த்தாள்.

நேரம்தான் ஓடியதே தவிர வேனும் வரவில்லை, ப்ரீதியும் வரவில்லை. யார் வீட்டுக் கடிகாரமோ இனிமையாக ஆறு முறை அடித்து விட்டு ஓய்ந்தது. ப்ரீதியோடு வேனில் போகிற யாரையாவது விசாரித்தால் சரியான பதில் கிடைத்து விடும். யாரோ கோமதி, சங்கர் என்ற இரண்டு பேரின் பெயரையும் ப்ரீதி அடிக்கடி பேசுகையில் குறிப்பிடுவாள். கோமதியோடு ஒன்றிரண்டு முறை ஃபோனிலும் பேசியிருக்கிறாள். கடவுளே! அவள் நம்பர் கிடைக்க வேண்டுமே!

அஞ்சு தவிப்புடன் உள்ளே போனாள். ப்ரீதியின்



உமா ஜானகிராமன்

சுபோர்டைத் திறந்து எல்லாவற்றையும் பர, பரவென்று பிரித்துப் போட்டுத் தேடினான்.

அரை மணி நேர தேடுதலிற்குப் பின்னர் குட்டி டைரியில் கோமதியின் நம்பர் கிடைத்தது. அவசரமாய் நம்பரை டயல் செய்ய எதிர் முனையில் கோமதியின் அம்மாவாகத்தான் இருக்க வேண்டும்.

"இதோ கோமதிகிட்டே கொடுக்கறேன்" என்றாள்.

"வேன் சரியான நேரத்துக்கு வந்துட்டது. இன்னும் ப்ரீதி வரலையா?" என்று அவள் ஆச்சரியமாய்க் கேட்க, அஞ்சுவைப் பதற்றம் தொற்றிக் கொண்டது.

யாய் வந்து எல்லாக் குழந்தைகளையும் விட்டுப் போய்விட்டது என்றால் ப்ரீதி எங்கே போனாள்?

ஒரு சமயம் ஸ்பெஷல் கிளாஸ் எதாவது வைத்து விட்டார்களோ? ஆனால் இதுவரையில் இப்படியெல்லாம் வைத்ததில்லையே. அஞ்சு மறுபடியும் ப்ரீதியின் குட்டி டயரியை எடுத்துப் பிரித்தாள்.

பூர்ணிமா டென்த் 'ஏ' என்று எழுதி நம்பர் போட்டிருந்தது.

அப்படியென்றால் ப்ரீதியின் கிளாஸ் மேட் தான் இவள்.

பூர்ணிமா இவள் ப்ரீதியைப் பற்றிக் கேட்டவுடன் அவசரமாய் பதில் சொன்னாள். "ப்ரீதி வரல்லையா? நாங்க எல்லாரும் வழக்கம் போல் மூன்றரை மணிக்

மறந்து போச்சே

உங்கள் முகம்!

குத்தான் கிளம்பினோம். ப்ரீதி கூட எனக்கு 'பை' சொல்லிட்டுத்தான் போனாள். ஆனா அப்புறம் அவ வேனில் ஏறினாளா என்பதை நான் பார்க்கலை.

"ஆமாம்மா. சரியா யோசிச்சு சொல்லு. இன்னிக்கு ப்ரீதி வேனில் ஏறியதை நீ பார்த்தியா?" என்றாள்.

ம். ஒரு நிமிடம் யோசித்த கோமதி "ஸாரி ஆண்ட்டி. இன்னிக்கு நடந்த சயன்ஸ் டெஸ்ட் பத்தி என் ஃப்ரெண்ட்ஸ் கிட்டே டிஸ்கஸ் பண்ணிக்கிட்டே வந்ததினாலே நான் சரியா கவனிக்கலே'' என்றாள்.

அஞ்சுவிற்கு வியர்த்துக் கொட்டியது. வேனும் சரி

ஆண்ட்டி, ப்ரீதி வந்தவுடன் எனக்கு போன் பண்ணச் சொல்லுங்க'' என்று போனை வைத்தாள்.

அஞ்சுவிற்கு என்ன செய்வதென்று புரியவில்லை. பெரியதாய் அழுகை வந்தது. ஒரு நடை ஸ்கூல் போய் பார்த்து விட்டு வந்து விடலாம்

என்று தோன்ற பர்ஸில் சில்லறையை போட்டுக் கொண்டு அவசரமாய்க் கிளம்பினாள். சோதனையாய் உடனே எந்த ஆட்டோவும் கிடைக்கவில்லை. பத்து நிமிடம் நின்றவுடன், தூரத்தே ஒரு ஆட்டோ வர, மற்றவர்கள் முந்திக் கொண்டு விடுவார்களோ என்ற தவிப்பில் ஆட்டோ! ஆட்டோ! என்று பெரிய குரலில் கத்த பஸ் ஸ்டாண்டு மனிதர்கள் இவளை விநோதமாய்ப் பார்த்தார்கள்.

வெளியே மின்னலுடன் ஒரு பெரிய மழைக்கு வானம் தயாராகிக் கொண்டிருந்தது.

ஆட்டோ மேன் கேட்ட பணத்தைக் கொடுத்து விட்டு அவசரமாய் ஸ்கூல் நோக்கி நடந்தாள்.

ஸ்கூல் வெறிச்சோடிக் கிடப்பது தூரத்தில் இருந்தே தெரிய, அந்த வெறுமை இன்னும் கலவரத்தை அதிகப்படுத்தியது. வாட்ச்மேன் இவளைப் பார்த்தவுடன்,

"என்னம்மா வேணும்" என்றபடி வந்தான்.

"என் பொண்ணு ப்ரீதின்னு பேரு. டென்த் ஏ. இன்னும் ஸ்கூலில் இருந்து வரல்லை. அது தான் இங்க இருக்காளான்னு...." சொல்லும் பொழுதே அழுகை வந்தது.

"இல்லம்மா. எல்லாப் பசங்களும் போயிட்டாங்களே. இப்பத்தான் எல்லா ரூமையும் பெருக்கி, பூட்டிட்டு ஆயாவும் போகுது. உள்ளார யாரும் இல்லை. அட அழாதேம்மா. அழாதே. விளையாட்டுப் புள்ளைகதானே. எதாச்சும் பசங்களோட அவங்க வீட்டுக்குப் போயிருக்கும். நீ வீட்டுக்குப் போகையில் அது வந்து நிக்கும் பாரேன்."

வேதனையுடன் நிற்கையில் ஆதரவாய்ப் பேசிய வாட்ச்மேனின் வார்த்தைகள் மனத்தின் ஓரத்தில் நம்பிக்கையை விதைக்க, அவசரமாய் வீட்டிற்குப் புறப்பட்டாள். நாம் போய் இறங்குகையில் ப்ரீதி புத்தகப்பையும், டிபன் பாக்ஸுமாய் வாசலில் நின்று கொண்டிருக்குமோ. அஞ்சு எதிர்பார்த்தபடி ஆவலுடன் வாசலைப் பார்க்க, பழையபடி வெறிச்சோடிக் கிடந்தது.

'கடவுளே! என்ன செய்வேன்! என்ன செய்யப் போகிறேன். என் ப்ரீதிக்கு என்ன வாகியிருக்கும்? திரும்பக் கிடைப்பாளா என் ப்ரீதி? ஒரே மகள், கண்ணினும் கண்ணாய் பார்த்துப் பார்த்து உருகி, உருகி வளர்த்த என் கண்மணி திரும்பவும் இந்த வீடு வந்து சேர்வாளா?'

தினம் தினம் பேப்பரில் படிக்கும் செய்திகள் கண் முன் நிழலாட பயம் குப்பென்று மனசை அழுத்தியது. ப்ரீதி ரொம்பவும் மென்மையான பெண். கொஞ்சம் அதிர்ந்து பேசினால் அழுது விடும் ரகம். அம்மா, அம்மா என்று எதற்கெடுத்தாலும் அம்மாவின் புடைவைத் தலைப்பைச் சுற்றி வரும் பெண். அம்மா, உனக்குக் கஷ்டம் வேண்டாம், என்று தயிர் சாதமும், எலுமிச்சை ஊறுகாயும் எடுத்துப் போகும் பெண். இந்த அருமையான பெண்ணை நான் பறி கொடுத்து விட்டேனா?

வெளியே இருள் முழுவதுமாய் வந்து அப்பிக் கொள்ள, மழை சோவென்று கொட்டிக் கொண்டிருக்க, விளக்கு கூட போடத் தோன்றாமல் குப்புறப்படுத்தபடி அழுதாள் அஞ்சு.

யாரிடம் இதைச் சொல்வது? ராஜூ இப்பொழுது மீட்டிங்கில் இருப்பான். இரவு பத்து மணிக்கு மேல்தான் அவனோடு பேச முடியும். அதுவும் டில்லியில் இருப்பவனிடம் ப்ரீதி காணாமல் போய் விட்டாள் என்று சொன்னால் எப்படி அவன் பதறிப் போவான்!

இருந்த ஒரே உறவு, அம்மா அப்பாவையும், வெட்டிக் கொண்டு வந்தாயிற்று. சட்டென்று

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋



புதிய லெதர் செருப்பு வாங்கினேன். அடிப்பாகமும் வழுவழுப்பாக இருந்தது. அத்துடன் மொசைக், மார்பிள் தரைகளில் நடப்பது 'பாலே' நடனம் ஆடுவது போல கடினமாக இருந்தது.

எடுத்தேன் உப்புக் காகிதத்தை. செருப்பின் அடிப்பாகத்தை இரண்டு தேய்ப்பு தேய்த்து 'சொர சொர'வென்று ஆக்கினேன். தைரியமாக, வழுக்கி விழும் பயம் இல்லாமல் நடக்க ஆரம்பித்தேன்!

– உஷா

புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்

Millennium Magic

ப்ரீதி
கா:ஃபி மேக்கர்
ரூ. 495/-*
** மிக்ஸியுடன் வாங்கும் போது



ஒரு TTK தயாரிப்பு

Preethi

Range of Mixies

* அதிகபட்ச சில்லரை விலையில் (MRP) ரொக்கத்திற்கு வாங்கும் போது மட்டும்.

** இச் சலுகை அனைத்து ப்ரீதி மிக்ஸி மாடல்களுக்கும்.
இச் சலுகை குறுகிய காலத்திற்கு மட்டும்.

<u>விற்பனை மற்றும் சேவை மையங்கள்:</u>

டி.ஏ.டெய்லர் பிரைவேட் லிமிடெட், 8பி, போட் கிளப் ரோடு,
முதல் அவின்யூ, சென்னை 600 028. ☎4347963, 4341512.

<u>கிளைகள்:</u> மதுரை ☎621376, கோயம்புத்தூர் ☎397322, திருச்சி ☎704465, சேலம் ☎443578, வேலூர் ☎229884, பாண்டிச்சேரி ☎346383, பெங்களூர் ☎2222583, விஜயவாடா ☎566637, செகந்திராபாத் ☎7819516, விசாகப்பட்டிணம் ☎541915, கொச்சி ☎370781, திருவனந்தபுரம் ☎289807, கண்ணனூர் ☎765948.

அம்மாவின் முகம் ஞாபகத்திற்கு வந்தது. கலங்கலாய், தெளிவில்லாமல். அம்மா இவள் தலைக்கு எண்ணெய் தேய்க்கையில் கடைசியில் முகத்திலும் சிலும்பச் சிலும்ப எண்ணெயை அழுத்தி வைத்துத் தேய்ப்பாள்.

"ஐயோ! மூஞ்சியிலே தேய்க்காதே. கண்ணு எரியறது" கத்துவாள் அஞ்சு.

"ம்ஹூம். தலைக்கு எண்ணெய் வைச்சா மூஞ்சிலேயும் தேய்க்கணும். அப்பத்தான் என் மூஞ்சி உனக்கு மறக்காம இருக்குமாம்" என்பாள் அம்மா.

அந்த அம்மாவின் முகம் இப்ப சரியா கூட என் ஞாபகத்திலே இல்லையே! அஞ்சுவின் மனம் அதிகமாய் அம்மாவை நினைத்தது.

இவளை மாதிரிதான் அம்மாவும், அப்பாவும், பார்த்துப் பார்த்து அஞ்சுவை வளர்த்தார்கள். பெண் படிப்பிலும், ஸ்போர்ட்ஸிலும், முதலாவதாய் வந்ததைப் பார்த்து பெருமிதப்பட்டுப் போனார்கள். இந்தத் திறமைகளோடு அஞ்சுவின் கர்வமும், ஈகோவும் வளர்ந்து கொண்டே போனதை அவர்களால் புரிந்து கொள்ளத்தான் முடியவில்லை. பள்ளியிலேயே தலையை மிடுக்கும், செருக்குமாய் நிமிர்த்திக் கொண்டுதான் நடப்பாள் அஞ்சு.

பி.எஸ்ஸி. இரண்டாம் வருடம் படிக்கையில் ஒரு சின்ன கால் துண்டுக் கடுதாசியில், 'என்னைத் தேட வேண்டாம். விரைவில் துணையுடன் அங்கு வருவேன். ஆசிர்வதிக்கக் காத்திருங்கள்' என்று சிவப்பு இங்கில் எழுதிய வாசகங்களை அம்மாவின் தலைகாணியின் கீழ் வைத்துவிட்டு ராஜூவுடன் டிரெயின் ஏறியாகி விட்டது.

சரியாய் ஒரு வாரம் கழித்து மஞ்சள் கயிறு மினு மினுக்க, ராஜூவுடன் வீட்டுப் படியேறியபொழுது இரண்டு பேரும் கதவை அறைந்து சாத்தினார்கள்.

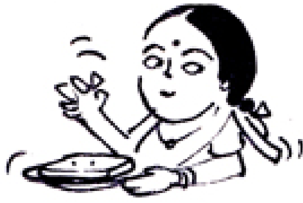
"நான் செஞ்சது தப்பு இல்லை. என் புருஷன் ரொம்ப, ரொம்ப நல்லவர். இதை விடவா நீங்க எனக்கு உசந்த புருஷனை தேடிக் கொடுத்திருக்கப் போறீங்க?"

பெற்றவர்களைப் பார்த்து கர்வத்துடன் நெஞ்சு நிமிர்த்திக் கேட்க, அம்மா கதறினாள்.

"வெளியே போடி!" அப்பா கண் சிவக்கப் பேச, அதையும் பொருட்படுத்தாமல், ராஜூவுடன் வெளியேறி விட்டான்.

அதற்குப் பின்னர் அந்த வீட்டுப் படி ஏறத்தான் இல்லை.

"அஞ்சு உன்னைப் பெத்தவங்க அவங்க. உன்னை விட்டா அவங்களுக்கு யார் இருக்



காலை டிபனாகவோ, மாலை டிபனா கவோ பிரெட்டை சாப்பிட ஜாம் அல்லது வெண்ணெய்தான் தேவை என்பதில்லை. வீட்டில் செய்யும் சாம்பாரோ, கூட்டோ, காயோ இருந்தால் கூட பிரட்டில் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட சுவையாக இருக்கும். ஒரு நாள் சாப்பிட்டுப் பாருங்களேன்!

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

காங்க? அவங்க வகையிலே நாம செஞ்சது துரோகம்தான். நீயே வலியப் போயி அம்மா! என்னை மன்னிச்சுடும்மா!ன்னு அழுதா நிச்சயமா நம்மளை ஏத்துப்பாங்க. எனக்கு ரொம்பவே உறுத்தறது அஞ்சு" என்பான் ராஜு.

"நோ, நோ நான் எதுக்கு மன்னிப்பு கேட்கணும்? இந்தப் பேச்சை மறுபடி எடுக்காதீங்க ராஜு."

இதே ரீதியில் வருடங்கள் பல உருண்டு போக, ராஜு மட்டும் அவ்வப்பொழுது புலம்புவான்.

"நீ ரொம்ப கலபமா எல்லாத்தையும் உதறிட்டே அஞ்சு. தப்பு. ரொம்ப தப்பு. எப்ப புரிஞ்சுகப்பேன்னு எனக்குத் தெரியலை" என்பான்.

வெளியே மழை பெருக்கெடுத்து பேயாய்ப் பொழிய, சடாரென்று கரெண்ட் நின்று போய் அந்தகாரம் சூழ்ந்து கொண்டது. மின்னல் மத்தாப்பூவாய் வானத்தைப் பிரகாசமாக்க, அடி வயிறு பயத்தில் ஜில்லிட்டுப் போனது.

இந்த இடி, மழை, இருட்டில் என் ப்ரீதி எப்படி, எங்கே இருக்கிறாள்? நீல யூனிபார்மும், இரட்டைப் பின்னலுமாய் குதித்துக் கொண்டு ஓடும் ப்ரீதியின் குழந்தை முகம்

கண் முன் வந்து நின்றது. மதியம் எலுமிச்சை சாதமும், சேப்பங்கிழங்கு கறியும் கொஞ்சமாய் வைத்து அனுப்பி இருந்தேனே. குழந்தை பசியால் சுருண்டு விடுவாளே!

அம்மாவும் இப்படித்தானே அந்த நாளன்று நான் வராமல் பரிதவித்துப் போயிருப்பாள்? அந்தக் கடுதாசியைக் கண்டவுடன் எப்படிப் புலம்பி அழுதிருப்பாள்? ராத்திரி முழுவதும் தூங்காமல் அப்படியும், இப்படியுமாய் புரண்டு புரண்டு அழுததாய் நாணு சொன்னாளே.

என்னாலே தாங்க முடியலைடா நாணு. செத்த விடு மாதிரி ஆயிடுத்தேடான்னு வயித்துலே அடிச்சிண்டு கதறினாளாமே. அஞ்சு தொலைந்து விட்ட மகளுக்காகவும், தொலைத்து விட்ட அம்மாவுக்காகவும் சேர்த்து அழுதாள்.

அந்த ஒரு இராத்திரிப் பொழுதில் மனசின் கர்வம் எல்லாம் கரைந்து போய், வெறும் அஞ்சுவாகி விட்டது போல....

லேசாய் கண்ணயர்ந்து போக, போன் அடிக்கும் ஓசை. அந்த இரவு நேர நிசப்தத்தில் பயத்தை உண்டு பண்ணியது. வாரிச் சுருட்டிக் கொண்டு எழுந்தாள். அடிக்கும் போனை உற்றுப் பார்க்க, என்னென்னமோ நினைவுகள். கால்கள் துவண்டு போக, கைகள் வியர்த்து, நடுக்கத்துடன் ஃபோனை எடுத்தாள்.

"ஹலோ! ப்ரீதி வீடுதானே. ப்ரீதி அம்மா தானே பேசறது."

"ஆமாங்க. நீங்க யார் பேசறது?"

"நான் ப்ரீதியோட கிளாஸ்மேட் உஷாவோட அம்மா பேசறேன்."

"இன்னிக்கு ஈவினிங் ப்ரீதி ஸ்கூல் விட்டு வெளியே வரப்போ ஒரு ஆட்டோ மோதி அதிர்ச்சியிலே மயக்கமாயிட்டா. உடனடியாக நான் பார்த்ததினாலே பக்கத்திலே இருக்கற ஆஸ்பத்திரியிலே கொண்டு சேர்த்திட்டேன். பயத்திலே மயக்கமாயிட்டா. கையிலே லேசா ஃப்ராக்சர் ஆயிருக்கு. ஆனா இப்பத்தான் நினைவு திரும்பிச்சு. அதனால்தான் உங்க போன் நம்பர் கிடைச்சு விவரம் சொல்ல லேட்டாயிடுச்சு. வெரி ஸாரி. நீங்க ரெடியா இருங்க. நானே காரில் வந்து உங்களை பிக்அப் பண்ணிக்கறேன். அட்ரஸ் சொல்றீங்களா?"

"ரொம்ப ரொம்ப நன்றிங்க. எப்படி.... எப்படி...." வார்த்தைகளை அதற்கு மேல் கொட்ட முடியாமல் அழுதாள். அட்ரஸ் சொல்லிவிட்டு போனை வைத்தவுடன், அழுகையிலும், ஆனந்தத்திலும் விசித்து, விசித்து கதறித் தீர்த்தாள். என் ப்ரீதி கிடைத்து விட்டாள். அப்படியே முழுதாய், ஸ்படிகம் மாதிரி....

மறுபடியும் ஃபோன் ஒலிக்க, மறுபுறம் ராஜுவின் குரல்.

"ஹலோ அஞ்சு, எப்படியிருக்கே, ப்ரீதி எப்படியிருக்கா?"

"ம். சொல்லுங்க."

"அவசரமா எதுக்கு போன் செஞ்சேன் தெரியுமா? அடுத்த வாரம் சேர்ந்தாற்போல் அஞ்சு நாள் லீவு வர்றது. கொடைக்கானல் போகலாமா. ஊட்டியிலேயே புக் பண்ணிடவா? ப்ரீதிகிட்டேயும் கேட்டுச் சொல்லும்மா?"

திருவையாறின் காவிரிக் கரைத் தெருவில் அடிபட்ட வேதனையுடன் ஒடுங்கிக் கிடக்கும் அம்மா அப்பாவின் முகம் கண் முன் நிழலாய் வந்து நின்று அஞ்சுவின் கண்களை நிறைத்தது.

"வேறு எங்கேயும் போக வேண்டாம். நாம எல்லோரும் திருவையாறு போகப் போகிறோம்." என்ற அஞ்சு கண்களில் வழிந்த கண்ணீரைத் துடைத்துக் கொண்டாள்.

பழைய 'ஸ்பாஞ்ச்' எதற்கும் பயன்படாது என நினைத்து தூக்கி எறிந்து விடுகிறோம். அப்படி செய்யாமல் அதிலிருந்து இரண்டு விரல் அகலத்திற்கு ஒரு சிறு 'பிட்' கட் செய்து, அதை செம்மண் அல்லது காவியில் போட்டுக் கோலத்திற்கு பார்டர் இட்டுப் பாருங்கள். எவ்வளவு சீராக அளவு எடுத்துப் போட்டாற்போல் வருகிறது என்று நீங்களே பார்க்கலாம்.

- லலிதா சுந்தரி





திருமூலர் சொல்லும் காலம்!

ஜெயம் கண்ணன்

அடுத்த 21ம் நூற்றாண்டின் முதல் இதழாக வெளிவரும் இவ்விதழில் (இதைப் பற்றியே ஒரு சர்ச்சை உள்ளது. 2001-தான் அடுத்த நூற்றாண்டு என்று) காலம் பற்றி சிறிது சிந்திப்போம்.

காலம் என்பது ஒரு தொடரோட்டம். அதனை கடந்த காலம் நிகழ் காலம் எதிர்காலம் என்று பிரித்தே பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம். இது சக்கரம் போல முடிவின்றி மாறி மாறி வருவதால் காலச் சக்கரம் என்றே கூறப்படுகிறது. எண்ணங்களின் இடையில் உள்ள காலம் மனித வளர்ச்சிக்கு மிகவும் முக்கியமா னது. எண்ணத்திற்கும் செயலுக்கும் உள்ள இடை வெளியே நேரமாகக் கருதப்படுகிறது.

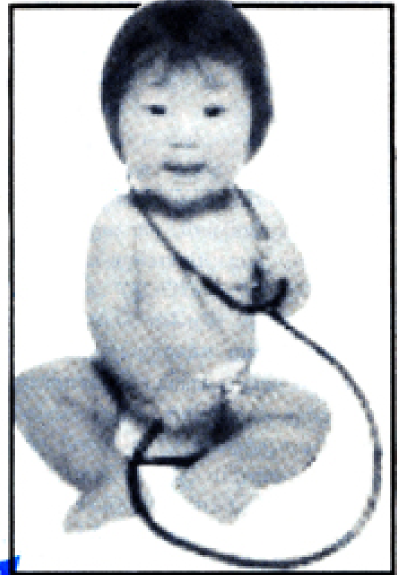
"அவரிடம் ஒரு வேலையைச் சொன்னால் ரொம்ப ஸ்லோவாக செய்கிறார்" என்கிறோம். இது எதனைக் குறிக்கிறது? மனதில் வாங்கி அதனை செயல்படுத்தக் எடுக்கும் நேரத்தை யல்லவா குறிக் கிறது?

''வெட்டிக் கொண்டு வா என் றால் கட்டி யெடுத்து வரு வார்.''

மிக வேகமாகச் செயல்படு வதற்கு இந்தச் செயலை உதாரணமாகக் கூறுகிறோம். எந்த காலக் கோட் பாடிலும் வராத இந்தச் செயலை ''Timeless'' செயல் என்று கூறுகிறோம். இந்தச் செயல்தான் வாழ்த்தப்படுகிறது. எனவே மனப்பூர்வமாக செய்யப்படும் எந்தச் செய லுக்கும் காலமோ, நேரமோ கிடையாது.

மனிதனை விலங்கிலிருந்து வேறு படுத்துவது பகுத்தறிவு. இதனை எந்தக் காலத்தில் எப்படி மனிதன் பெறுகிறான்? பிறந்த குழந்தைக்கு இந்த அறிவு கிடை யாது. காலப் போக்கில் குழந்தை வளர வளர இந்த அறிவை தனக்குத்தானே ஊட்டி வளர்த்துக் கொள் கிறது. நேற்று கற்றதை அனுபவம் (experience) இன்று கற்பதை அறிவு வளர்த்தல் (gaining knowledge) என்றும் பிரித்து, நேற்றைய அனுபவம், இன்றைய கற்ற அறிவு இதனைக் கொண்டு நாளை செய்ய வேண்டி யதைத் தீர்மானிக்கிறோம். இதனை காலச் சக்கரம் பகுதியில் திருமூலர் வெகு அழகாகக் கூறியுள்ளார்.

உற்றறிவு ஐந்தும், உணர்ந்த அறிவு ஆறு ஏழும் கற்றறிவு எட்டும்,



கலந்த அறிவு ஒன்பதும் பற்றிய பத்தும் பலவகை நாழிகை அற்றது அறியாது அழிகின்ற வாறே

நாம் மனிதர்களுக்கு ஆறு அறிவு எனச் சொல்ல அதற்கும் மேல் நிறைய அறிவுகள் இருப்பதை குறிப் பிடுகிறார் திருமூலர்! உணர்ந்து கிடைத்த அறிவாகிய பகுத்தறிவு ஆறு, ஆராய்ச்சி மூலம் கிடைப்பது ஏழு அறிவு, அன்றன்று நடைமுறை யில் கிடைக்கும் அறிவோடு எட்டு, மேன்மை மிக்க, பெருமை கிடைக் கும் செயல்களால் வளரும் அறிவு (கலந்த அறிவு) ஒன்பது என ஆக்கி

பற்றிய அறிவை (சேர்த்த செல் வத்தை மறந்து கடவுளை தியானித் துக் கிடைத்த அறிவு) பத்து என் கிறார்.

நமது அறிவினை இப்படி பத்து பகுதி களாக்கி இதனைப் பெற பல காலம் (பலவகை நாழிகை) பிடிக் கும்; இந்த அறிவினை சரியாக காத் துக் கொள்ள உண்மையையே பேசி (அற்றது) வாழ வேண்டும் என்று நமது வாழ்க்கை காலத்தை அழகாக பிரித்து வகுத்துக் கொடுத்துள்ளார்.

இந்தப் பத்து அறிவினை எத் தனை நாட்களில் பெற லாம் என்பதனையும் அடுத்த பாடலில் கூறியுள் ளார்.

"விகித்த இருபத் தொட் டொடு
மூன்றறையாக
பதித்தறி பத்தெட்டும்."

எனவே இந்த அறிவாற்றலை அடைய 31½ to 32 வருடங்கள் ஆகின்றனவாம்.

"கிடைத்த இந்த அறிவினால் குறைந்தது 62 வருடங்களாவது மனிதன் நன்கு செயல் படலாம் என்கிறார். 100 வருடம் வரையிலும் கூட வாழ முடியும் என்று மனிதனின் ஆயுள் காலத்தை நிர்ணயிப்பது அவரவரின் மேன் பட்ட செயல் திறனே என்பதனை

"கழிகின்ற காலறுபத்திரண்டு என்ப
எழுகின்ற ஈனாம்ப தெண்ணற்றிருந்தே"

என்று கூறுகிறார். நமது கலாசாரத்தில் 60 வயது வாழ்ந்தவர்கட்கு மணி விழா எடுப்ப தன் காரணமும் இதுதானோ?

நல்ல காரியங்கள் செய்ய நல்ல கால நேரம் முகூர்த்த நேரம், சூலம் என்று எல்லாம் பார்க்கி றோம். இவையெல்லாம் தேவையா என்ற கேள்வி எல்லோர் மனதிலும் எழுகிறது.

"ஆயும் பொருளும் அணிமலர் மேலது
ஆயுவு நாளு முகூர்த்தமாமே"

நினைக்கின்ற காரியம் உயர்ந்ததாக இருப் பின் செய்கின்ற அந்த நாளே சுப நாளாகும் என்று அடித்துக் கூறி விடுகிறார். செயலுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து அதனைப் பொறுத்தே நல்ல காலம், நிகழ் காலம் என்று கூறுகிறார். நினைத்ததனை செயல்படுத்தும் நடப்பு மட்டுமே மகிழ்வைக் கொடுக்கும். "நன்றைச் செய்வின் அன்றே செய்க" கடந்த காலத்தை நினைப்பது, எதிர்காலத்தில் நடக்க இருப்பதை எண்ணி கனவு காண்பது போன் றவை வேண்டாமே.

நல்லது செய்யின் வலது கரத்தால் செய்ய வேண்டும், வலது காலை எடுத்து வைக்க வேண்டும் என்று வலது புறத்துக்கு அதிக மதிப்பு கொடுத்துள்ளோம். "துக்கமும் இல்லை வலமுன்னே தோன்றிடில் மிக்கது மேன் மேல் விழையுமே" என்று எண்ணங்கள், செயல்கள் மேம்பட்டு இருந்தால் காலமும் நேரமும் கவலையைத் தராது.

மருத்துவ ரீதியாகவும் வலப்புறம் நகர்வது சிறந்தது. "Clock wise rotation" மூலம்தான் சினையுள்ள கரு நன்கு வளர முடிகிறது.

விந்தணு கருமுட்டையில் நுழைவிடத் தைத் தேடி அலையும் போது வலப்புறமாக நகர்ந்தால் மட்டுமே நுழைய முடியும். நுழைந்த பின்னும் தொடர்ந்து வலப்புறமாக

நகர்ந்தால்தான் சரியான இடத்தில் சேரமுடியும். அதன் பின்தான் நல்ல வளர்ச்சி ஏற்படும். எனவே ''clockwise'' ஆக, மனித வாழ்க்கையில் பிரதட்சணமாக நகர்ந்து எதையும் செய்தல் சிறப்பானது.

இந்தியாவின் தலையாய பிரச்னை, ஏறிக் கொண்டேயிருக்கும் மக்கள் தொகை, அடுத்த நூற்றாண்டின் முதல் பத்து வருடங்களில் நமது ஜனத் தொகை, சீனாவின் மக்கள் தொகையை விஞ்சி விடும் என்று கணிக்கப் பட்டுள்ளது. இதனைத் தடுக்க பகீரதனப் பிரயத்தனம் எடுத்து வருகிறோம். ஆரம்பத்தில் சாரதா சட்டம் இயற்றினோம். தற்போது திருமணத்திற்கு ஏற்ற வயது 21 என்று, எப்படி எப்படியெல்லாம் முடியுமோ அப்படியெல்லாம் விளம்பரப்படுத்தி வருகிறோம். வயது வந்த பெண்ணை எப்படி வீட்டில் வைத்திருப்பது என வாதிடும் நம் சமுதாயத்தினருக்காகவே பல நூறு ஆண்டுகள் முன்னரே -

''ஏய்ந்த பிராயம் இருபதும் முப்பதும்'' என்று தெளிவாக பரியங்க யோகத்தில் திருமூலர் கூறியுள்ளார். பரியங்கம் என்றால் கட்டில் என்று பொருள். இதற்காக இருபது பாடல்களும் ஒதுக்கியுள்ளார். பரியங்க யோகம் பற்றி மற்ற தமிழ் நூல்களில் அதிகம் விளக்கங்கள் இல்லை என்று ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. இந்த உகந்த திருமண காலம் ஆணுக்கு முபது வயது, பெண்ணுக்கு இருபது வயது என்று தெளிவாகச் சொல்லி குழந்தைப் பிராய திருமணத்திற்கும், காலாகாலத்தில் சீக்கிரம் திருமணம் செய்ய வேண்டும் என்று சொல்பவருக்கும் சரியான தடையை விதித்துள்ளார். இந்த வயதுக்குப் பிறகு கூடுவதால்

''சித்தமும் சோர்வில்லை'' என்று கூறி அதன் நல்ல பயனையும் விளக்கியுள்ளார்.

எனவே நமது எண்ணங்கள் செயல்கள் எல்லாம் உயர்ந்தவையாக இருக்க, அதற்கேற்ற காலத்தைச் சரியாகத் தேர்ந்து செயல் பட வேண்டும். அடக்கத்துடன் செய்யப்படும் செயல்களே போற்றப்படும் என்பதனை

''முறை முறை யாய்ந்து முயன்றில
ராகில்
பறை யறை யாது பணிந்து முடியே''

என்று கூறுகிறார். காலமறிந்து பணிவுடன் செயல்பட்டால் காலாகாலத்திற்கும் புகழுடன் வாழலாம்.



ஆஸ்துமாவா? ஈஸ்னோபீலியாவா? சைனஸா? காசநோயா?

இனி கவலையே வேண்டாம்



மூச்சுத் திணறல், மூக்கில் நீர் வடிதல், சளி, தும்மல், மூக்கடைப்பு, மலச்சிக்கல் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் அவர் ஆஸ்துமா, ஈஸ்னோபீலியா, மலேரியா, காய்ச்சல், டைபாய்டு, காசநோய், டான்சில் மற்றும் சைனஸ்போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்படலாம் என்று அறிந்துக் கொள்ளலாம். இக்குறைபாடுகள் நாம் சுவாசிக்கும்போது மூக்கு முதல் மூச்சுக் குழல் வரை சீலியேட்டடு எபிதீலியம் என்று சொல்லக்கூடிய முடிகள் உள்ளது. இது நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் உள்ள தேவையற்ற மாசுக்களை தடுத்து, தூய்மையான மற்றும் ஈரப்பதமான காற்றை மட்டும் நுரையீரலுக்கு இரத்தத்தை சுத்தம் செய்ய அனுப்புகின்றது. இந்த முடிகள் காலப்போக்கில் பொடி போடுதல், (Inhaler) உபயோகித்தல், இரசாயன உரத் தொழிற்சாலை, தோல் பதனிடும் தொழிற்சாலை, தீப்பெட்டி தொழிற்சாலை, அணுமின் தொழிற்சாலை, வெடி மருந்து தொழிற்சாலை, சிமெண்ட் தொழிற்சாலை, வாகனப்புகை, போதை பொருட்கள் தொழிற்சாலை போன்றவைகளில் வேலை செய்பவர்கள் மற்றும் அதன் அருகில் வசிப்பவர்கள் மற்றும் தூய்மையான காற்றோட்டம் இல்லாத இடத்தில் வாழ்பவர்களுக்கும் இந்த காற்றுப்பாதையில் உள்ள முடிகளானது (Air Filter) அளவுக்கு மிஞ்சிய நஞ்சுக் காற்றினால் அழிந்து விடுகின்றது.

இதனால் காற்றில் உள்ள கிருமிகள், நஞ்சுக்கள் அப்படியே நுரையீரலுக்கு செல்வதால், நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டு பலஹீனம் அடைந்து செயல்திறன் குறைகின்றது. இதனால் நுரையீரலுக்கு வரும் அசுத்தரத்தமானது சிவர சுத்தம் செய்யப்படாமல் உடலின் எல்லா பகுதிகளுக்கும் செல்லுகின்றன. இதனால் உடலில் உள்ள எல்லா திசுக்களுக்கும் போதிய சத்திகள் கிடைக்காமல் பலஹீனம் அடைந்து விடுகின்றது. இதனால் உடலில் உள்ள கழிவுகள் முறைப்படி வெளியேறாமல் உடலிலே தங்கி விடுகின்றன. இவைகளே நாளடைவில் அலர்ஜி, இருமல், தும்மல், மூக்கில் நீர் வடிதல், சளி, கோழை, மூச்சு வாங்குதல், மூக்கடைப்பு போன்றவைகளாக மாறுகின்றன.

இத்தகைய குறைபாடுகள் யாவும் நீங்க எமது தெய்வீக மூலிகைகளான வேப்பிலை, வில்வம், துளசி, அத்தி, ஆடாதொடா, முருங்கை, தூதுவளை, தும்பை, கற்பூரவல்லி, கீழாநெல்லி போன்ற மூலிகைகளை பயன்படுத்தி நுரையீரல் நன்றாக செயல்படவும், நோய் கிருமிகளில் இருந்து பாதுகாத்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பெறலாம். இதுபற்றிய விரிவான விளக்கம் பெற கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு தொடர்பு கொள்ளலாம்.

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்



தலைமை முகவரி : **Dr.M. குருபரன் & Dr.M. சபாபதி, S/o. Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்**

P.B. No: 30, No: 3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601 ✆: 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8

✆ : 6424285, 6427638

2000 வைத்தியரிடம் நேரில் ஆலோசனை/மருந்தினைப் பெற முகாம் விவரம்.
(முக்கிய பண்டிகை தினங்களிலும் முகாம் உண்டு)

2-ந் தேதி	- வேலூர் (N.A.)	: பிற்பகல்	12 to 2 மணி வரை ஹோட்டல் கண்ணா (கங்கா), 16, ஆஃபீஸர்ஸ் லைன், ✆ : 0416 / 223060.
2-ந் தேதி	- காஞ்சிபுரம்	: மாலை	5 to 6 ராஜம் லாட்ஜ், (பஸ் நிலையம் அருகில்) 9, காமராஜர் தெரு, ✆ : 04112 / 22519.
1,3,5,10,11,16,21,27,28,29,30,31 தேதி	- சென்னை	: காலை	9 to 2 மேலே உள்ள சென்னை முகவரியில், ✆ : 044 / 6424285, 6427638.
4-ந் தேதி	- கடலூர் (S.A.D.)	: காலை	9 to 11 ஆற்காடு உட்லண்ட்ஸ் ஹோட்டல், ✆ : 04142 / 30707, 30717
4-ந் தேதி	- விழுப்புரம்	: பிற்பகல்	2 to 3 ஹோட்டல் ஆனந்தா, பஸ்நிலையம் எதிரில், ✆ : 04146 / 22962.
4-ந் தேதி	- திருவண்ணாமலை	: மாலை	5 to 6 ராதா லாட்ஜ் (பஸ் நிலையம் எதிரில்) ✆ : 04175 / 22536.
9-ந் தேதி	- பெங்களூர்	: காலை	11 to 1 ஹோட்டல் பிராட்வே, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பே கவுடா ரோட், ✆ : 2266374
9-ந் தேதி	- ஓசூர்	: மாலை	4 to 5 சீனிவாசா லாட்ஜ், பாகலூர் ரோட், ✆ : 04344 / 42899.
12-ந் தேதி	- சேலம்	: காலை	11.30 to 12.30 ஹோட்டல் செல்வம், புதிய பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 0427 / 449333.
12-ந் தேதி	- ஈரோடு	: மாலை	4 to 5 ஹோட்டல் ஆக்ஸ்ஃபோர்டு, பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆:0424 / 226611 / 12 / 13 / 14/15/16/17/18
13-ந் தேதி	- கோயம்புத்தூர்	: காலை	9 to 1 சேரன் பேலஸ் லாட்ஜ் (சாந்தி தியேட்டர் பின்புறம்) ✆ : 0422 / 302211, 302220
14-ந் தேதி	- மதுரை	: காலை	9 to 11 ஹோட்டல் கிராண்ட்ஸ் சென்ட்ரல், மேலப் பெருமாள் மேஸ்திரி தெரு, ✆ : 0452 / 743941
14-ந் தேதி	- தஞ்சாவூர்	: மாலை	5 to 6 அசோகா லாட்ஜ், ✆ : 04362 / 30021 / 30022
15-ந் தேதி	- திருச்சி	: காலை	9 to 11 ஹோட்டல் ஆனந்த், (சென்ட்ரல் பஸ் நிலையம் அருகில்), ✆ : 0431 / 415545
15-ந் தேதி	- நாமக்கல்	: பிற்பகல்	2.30 to 3.30 ஹோட்டல் தேவி அன்னபூர்ணா, ✆ : 04286 / 20433
22-ந் தேதி	- தர்மபுரி	: காலை	9 to 10 ஸ்ரீ மாதேஸ்வரா லாட்ஜ், ✆: 04342 / 60226.
22-ந் தேதி	- திருப்பூர்	: பிற்பகல்	2 to 3 ராமகிருஷ்ணா லாட்ஜ், ✆ : 0421 / 740418.
22-ந் தேதி	- உடுமலைபேட்டை	: மாலை	6 to 7 குறிஞ்சி லாட்ஜ், (பஸ் நிலையம் எதிரில்) ✆ : 04252 / 24353.
23-ந் தேதி	- திண்டுக்கல்	: காலை	9 to 10.30 ஹோட்டல் குறிஞ்சி, (பஸ் நிலையம் பின்புறம்) ✆:421056.
23-ந் தேதி	- தூத்துக்குடி	: மாலை	5 to 6 ஹோட்டல் ஆல்வின், தேவர் புரம் ரோடு, ✆ : 0461 / 327780
24-ந் தேதி	- திருநெல்வேலி	: காலை	8.30 to 11 ஹோட்டல் ஸ்ரீ சீத்தாபதி, மதுரை ரோடு, ✆ : 0462 / 333312.
24-ந் தேதி	- நாகர்கோவில்	: பிற்பகல்	2 to 3 ஹோட்டல் சரண்யா, மீனாட்சிபுரம், ✆: 04652 / 25689.
25-ந் தேதி	- விருதுநகர்	: காலை	9 to 10 அண்டன் லாட்ஜ், மதுரை ரோடு, ✆ : 04562 / 45537.
25-ந் தேதி	- கரூர்	: பிற்பகல்	2.30 to 3.30 மணி வரை அரசி லாட்ஜ், ஜவகர் பஜார், ✆ : 63763.



தகவல் : டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 26 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு **M.O.** அல்லது **D.D.** அனுப்பவும்.

7 & 8-ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph: 4011589

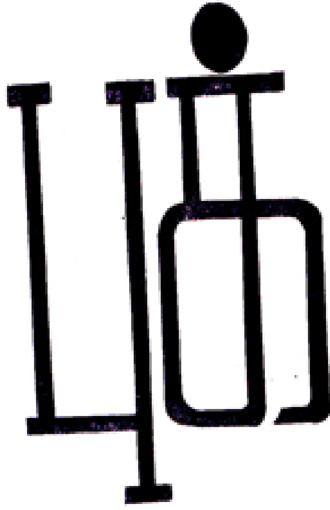
18 & 19-ந் தேதி-புது டெல்லி: காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆: 5717126, 5723651

மேல்மருவத்தூர் அம்மாவின் திருப்புகழ்

மேல்மருவத்தூர் அன்னை ஆதிபராசக்தி புகழ் போற்றும் பாமாலையை இயற்றியிருப்பவர் கங்கை ஆறுமுகம். கையடக்கப் பதிப்பு.

பக் - 32 விலை ரூ. 6.00

(மணிமேகலை பிரசுரம்,



த.பெ. எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

அமெரிக்காவுக்குப் போகிறீர்களா?

வேலை, படிப்பு விஷயமாக அங்கு செல்பவர்களுக்கும், சுற்றிப் பார்க்கச் செல்பவர்களுக்கும் பயனுள்ள கைடு இப்புத்தகம். எழுதியிருப்பவர் எஸ். லட்சுமி சுப்பிரமணியம்.

பக் - 128 விலை ரூ. 25.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டி பஜார், தி.நகர், சென்னை - 17)

நோயின்றி வாழ எளிய மருந்துகள்

நோய்களைத் தீர்க்கும் பலவித மூலிகைகளை விளக்கி, எளிய இயற்கை மருத்துவ குறிப்புகளைத் தருகிறார் டாக்டர் சின்னசாமி.

பக் - 208 விலை ரூ. 40.00

யோகா - சிகிச்சையும் செய்யும் முறையும்

'யோகப் பயிற்சி' மூலம் பலவித நோய்களை எப்படி குணப்படுத்துவது என்பதையும், 'யோக மருத்துவ'த்தின் சிறப்புகளையும் எளிய முறையில் விளக்கியுள்ளார் ஆசிரியர் கந்தரேச சுவாமிகள்.

பக் - 232 விலை ரூ. 40.00

(இரண்டும் - குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17)

அனுபவம்

சிறுகதைத் தொகுப்பு. அன்றாடம் நடக்கும் நிகழ்வுகளை மையமாக வைத்துப் பின்னப்பட்ட கதைகள், அனைத்தும் சரளமான நடையில் எழுதப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் ஜனகன்.

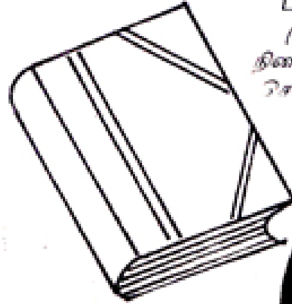
பக் - 120 விலை ரூ. 22.00

கருணை வள்ளல்

சிறுவர்களுக்கேற்ற சிறுகதைத் தொகுப்பு. ஆசிரியர் ஆர். பொன்னம்மாள்.

பக் - 152 விலை ரூ. 30.00

(இரண்டும் - கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17)





உலகை ஆளும்

அதிர்ஷ்ட எண்கள்

வாழ்வை வளமாக்கும் அதிர்ஷ்ட எண்களின் பலன்களைக் கூறுபவர் பராசரன்.

பக் - 192 விலை ரூ. 40.00

(சுகமதி பிரசுரம், 17/2, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி.நகர், சென்னை - 17)

வெற்றியின் ரகசியங்கள்

மறைந்த எழுத்துலக மேதை அகிலன் வாழ்க்கையில் தனக்கேற்பட்ட இன்னல்கள், சோதனைகள் இவற்றை எதிர்கொண்டு தான் வெற்றி பெற்ற கதையையும், வெற்றிக்கான வழிமுறைகளையும் எல்லாருக்கும் பயன்படும் வகையில் தனக்கே உரிய பாணியில் எழுதியுள்ளார்.

பக் - 240 விலை ரூ. 55.00

(தாகம், #15, மாசிலாமணித் தெரு, பாண்டிபஜார், தி.நகர், சென்னை - 17)

ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை

படிப்பதற்கேற்ற வகையில் பகவத்கீதையின் ஸ்லோகங்

களைத் தமிழில் தந்திருப்பதுடன் எளிய தமிழில் விளக்க உரையையும் தொகுத்து வழங்கியிருப்பவர் மணிமேகலை சிதம்பரம்.

பக் - 320 விலை ரூ. 101.00

(ஆனந்த நிலையம், 29/5, ரங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17)

திருமணச் சடங்குகளும் சம்பிரதாயங்களும்

திருமணத்தில் செய்ய வேண்டிய சடங்கு முறைகளையும், சம்பிரதாயங்களையும் விளக்கு கிறது இந்நூல். ஆசிரியர் வேங்கடவன்

பக் - 120 விலை ரூ. 25.00

(தமிழரசி பதிப்பகம், 18/1, ராஜாபாதர் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17)

ஸ்ரீ விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாம ஸ்தோத்ரம்

ஸ்தோத்திரத் தொகுப்பு. தொகுத்தளிக்கிறது ஸ்ரீ விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாம பாராயணக் குழு.

பக் - 44 விலை ரூ. 10.00

(ஸ்ரீ விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாம பாராயணக்குழு, யஷ்வந்த் நகர், சேலையூர் (மாடம்பாக்கம்), சென்னை - 73)

ஜாதக தோஷ பரிகார மந்திரங்கள் யந்திரங்கள்

பிணிகளை அகற்றும் பலவித மந்திரங்கள், யந்திரங்கள், கவசம் போன்றவற்றை பயன்படுத் தும் முறைகளை விளக்குகிறது இந்நூல். ஆசிரியர் ஸ்வாமி சத்தியநாராயணா.

பக் - 160 விலை ரூ. 28.00

செல்வம் செழிக்கும் மனையடி சாஸ்திரம்

வாஸ்து சாஸ்திரப்படி வீடு கட்டும் முறை களை விளக்கப் படங்களுடன் கூறுபவர் ஸ்வாமி சத்தியநாராயணா.

பக் - 208 விலை ரூ. 70.00

(இரண்டும் - மயிலவன் பதிப்பகம், 18, தெற்கு பெருமாள் கோயில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026)

சிறுவர்களுக்கான சிறுகதைகள்

சிறுகதைத் தொகுப்பு. ஒவ்வொன்றும் படிப் போரின் மனதைக் கவரும் வகையிலும், குழந் தைகளின் அறிவை வளர்க்கும் விதமாகவும் அமைந்துள்ளது. ஆசிரியர் பால. அர்த்த நாரீசுவரர்.

பக் - 120 விலை ரூ. 25.00

(ஜெய்சங்கர் பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17)

கணினி ஓர் அறிமுகம்

கணினி தொடர்பான அடிப்படை விளக் கங்கள், அதனைக் கையாளும் முறைகளை இப்புத்தகத்தின் மூலம் அறியலாம். ஆசிரியர் க. அபிராமி.

பக் - 64 விலை ரூ. 18.00

(தமிழ்ப் புத்தகாலயம், 15, மாசிலாமணித் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 17)

ஐஸ்வரியம் தரும் விரதங்களும் பூஜைகளும்

விரதங்களின் மகிமைகளையும், அவற்றின் சிறப்பம்சங்களையும் பட்டியலிடுகிறார் ஆசிரியர் முருகு. ஈசனார்.

பக் - 88 விலை ரூ. 17.00

(யமுனா பிரசுரம், 18/1, ராஜாபாதர் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17)

வள்ளலார் யார்?

வள்ளலார் தன் வாழ்வில் மக்களுக்குச் செய்த தொண்டின் சிறப்புகள், அவர் இயற்றிய அருட்பாக்கள். தொகுத்திருப்பவர் பம்பாய் ஜெயக்கண்ணன்.

பக் - 182 விலை ரூ. 35.00

(ஜெயஜோதி பதிப்பகம், வள்ளலார் சன் மார்க்கச் சாலை, 'ஜோதி நிலையம்', தானே மேற்கு, பம்பாய் - 400 602)

சமையல் எரிவாயு பயன்படுத்துவோர் கவனத்திற்கு

சமையலறையில் பயன்படுத்தப்படும் அடுப் புச் சாதனங்களின் பயன்கள், சமையலறை பாதுகாப்பு, எரிபொருள் சிக்கனம் போன்ற வற்றை விளக்குகிறது இந்நூல். தொகுத்திருப் பவர் இல. முனிவேலு.

பக் - 72 விலை ரூ. 40.00

(எல்பிஜி நியூஸ் ஆப் இந்தியா, 187-1, MTH சாலை, சென்னை - 49)

Appreciating Bharatanatyam

பாரம்பரியமிக்க பரத நாட்டியக் கலையின் சிறப்பம்சங்களை விளக்கி, நம் கலாச்சாரத்திற்கு முன்னோடியாக விளங்கும் இக்கலையைப் பற்றி அரிய பல தகவல்களைத் தருகிறார் ஆசிரியர் வித்யா பவானி சுரேஷ். ஆங்கிலத்தில் வெளிவந்துள்ளது இந்நூல்.

பக் - 51 விலை ரூ. 200.00

(Skanda Trust, 9/1, First Floor, Palathope, Mylapore, Chennai - 4)



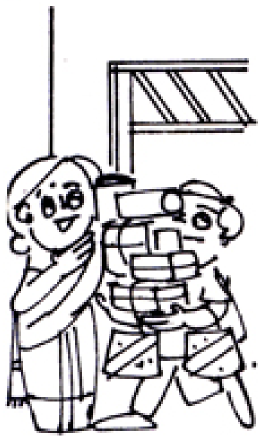
தங்கமான பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்



தங்கமான ருசியின் தன்மையும் சக்ரா கோல்ட் டீயுடன் நேயர்களுக்குள்ள உறவின் தங்கமான மகிமையும் ஆயிரமாயிரம் ஆண்டுகளுக்கும் பசுமையுடனே இருக்கும் என்பதில் சந்தேகம் என்ன?

டாட்டாவின்
சக்ரா கோல்ட் டீ
தங்கமான ருசி





"மி ல்லினியம் மனிதன் எப்படி இருப்பான்?"

"ரொம்ப குண்டாக இருப்பான்!"

இப்படிக் கூறுபவர் அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஹென்ரிச்.

எழுதப்பட்ட சரித்திரத்தின் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளைக் கடந்து, மூன்றாவது மில்லினியத்தில் வாழப் போகும் மனிதன் குண்டாக இருக்கப் போவதற்குக் காரணம், அவன் 'எலி'யும், கையுமாக இருப்பதுதான் என்கிறார் இந்த டாக்டர். ஆதாவது கம்ப்யூட்டரே கதி என்று இருக்கவே, 'எலி'யைப் (mouse) பிடித்துத் தன்னுடைய தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொண்டு விடுவான்.



எலிப்பொறியில் சிக்கும் மனிதர்கள்!

காலையில் எழுந்து பல் தேய்க்க, பாத்ரூம் போக மட்டும்தான் அவன் நடக்க வேண்டும். மற்றபடி வாசல் கேட் வரை போய் காலைச் செய்தித் தாளை எடுத்து வரக் கூட அவன் நடக்க வேண்டாம். கம்ப்யூட்டர் முன்னால் உட்கார்ந்தால் போதும். அன்றைய செய்திகளையும், எல்லா செய்தித் தாள்களையும் அதனதன் on-line லேயே படித்து விடலாம்.

காலை டிபனையும், கம்ப்யூட்டரிலேயே குறிப்பிட்ட 'வெப் சைட்'களில் 'க்ளிக்'கினால் 15 நிமிடத்தில் கதவைத் தட்டி கொடுத்து விட்டுப் போவார்கள். இடைப்பட்ட நேரத்தில் பொழுது போக இருக்கவே இருக்கிறது கம்ப்யூட்டர் கேம்ஸ். இடத்தை விட்டு நகராமல் டென்னிஸ் விளையாடலாம். திருடனைக் கூடத் துரத்தலாம். இன்னும் எத்தனையோ.

நடுவில் ஆபீஸ் போக வேண்டுமே என்று காரில் கிளம்பியாகணும். ஆபீஸ் வேலையும் இடுப்பொடியும்படி ஒன்றும் இருக்கப் போவதில்லை. எல்லாவற்றையும் கம்ப்யூட்டரும், 'ரோபோ'க்களும் கவனித்துக் கொள்ளும். நடுநடுவே லண்டனில் இருக்கும் "கஸினு'டனும் சிங்கப்பூரில் இருக்கும் நண்பனுடனும் ஈமெயிலில் பேசிக் கொள்ளலாம். தெருமுனை போஸ்ட் பாக்ஸ் வரை நடக்க வேண்டிய நிர்பந்தமும் இல்லை.

ஷாப்பிங் செய்ய வேண்டுமா? எல்லாம் கம்ப்யூட்டர் ஆன்-லைனில் முடித்து விடலாம். வீடு தேடி சாமான்கள்



வந்து விடும். எங்கோ ஒரு மூலையில் வண்டியை "பார்க்" செய்து விட்டு, லொங்கு, லொங்கு என்று நடந்து, கடை கடையாக ஏறி இறங்கும் சிரமமும் அவனுக்கு இல்லை.

இதற்கிடையே உடம்பு மட்டும் பெருத்துக் கொண்டே போய்விடும். கொலஸ்ட்ரால்-ஃப்ரீ, 'பேட்-ஃப்ரீ' என்று ஏதேதோ மாத்திரைகளை முழுங்கிக் கொண்டே இருந்தாலும் இந்த மில்லினியம் மனிதனின் எடை கூடிக் கொண்டுதான் போகும். நடை குறைந்து கொண்டுதான் போகும்.

"எலிப்" பொறியில் சிக்கிக் கொண்ட இவன் உடலுழைப்பு இல்லாததால் "க்லென்டின்" என்னும் கார்ட்டூன் குண்டு மனிதனாகி விடுவான். எல்லா அமெரிக்கர்களும் குண்டாகி விடக்கூடும். அமெரிக்காவே குண்டர்கள் நாடாகி விடும். டாக்டர் ஹென்ரிச் சொல்லும் இந்தக் கணிப்பு அமெரிக்கர்களுக்குப் பொருந்தலாம். இந்தியப் பெண்களுக்கு இந்தக் கணிப்பு பொருந்துமா? நம்முடைய மில்லினிய மங்கை எப்படி இருப்பாள்?

இந்தக் கேள்வியை ஒரு டீன்-ஏஜ் பெண்ணிடம் கேட்டேன். "ஜீன்ஸ் பாண்ட்டும், மிடியும் போட்டுக் கொண்டு உலா வருவாள்," என்று சொன்னாள். "நீங்களாமும் இப்பவே புடைவையிலிருந்து சுடிதாருக்கு மாறிட்டீங்க ஆன்ட்டி. ஜீன்ஸ் பாண்ட்டுக்கும், மிடிக்கும் மாற ரொம்ப நாள் ஆகாது," என்றாள்.

ஒரு டீன்-ஏஜ் பையனைக் கேட்டபோது, "எதிர்கால ஜொள்ளு பார்ட்டிகளுக்கு, அம்மா எது, பொண்ணு எது என்று வித்தியாசமே தெரியாது," என்றான். அறை விடுவேன் என்று கையை ஓங்கி சைகை காட்டியதற்கு,

"கோவிச்சுக்காதீங்க ஆன்ட்டி, மில்லினிய மங்கை ரொம்ப இளமையா, நல்ல ட்ரெஸ் சென்ஸ்ஸோட இருப்பாங்கன்னு சொல்றேன். பார்த்தீங்களா ஆன்ட்டி, இப்படியெல்லாம் சகஜமா இப்பவே உங்களோடு பேச முடியுது. அடுத்த மில்லினியத்தில் நீங்கள் எல்லாம் இன்னும் பரந்த மனத்தோடதான் பிரச்னைகளை அணுகுவீங்க."

எங்கள் சங்கத்தைச் சேர்ந்த தோழியைக் கேட்டபோது, "மில்லினியம் மங்கைக்கு இன்னும் 'ஃபோகஸ்' அதிகமாக இருக்கும். நிறைய மனிதாபிமானம், நிறைய விழிப்புணர்ச்சி, நிறைய செயலாக்கத் திறமை இருக்கும்" என்றாள்.

சேனைக் கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, சேப்பங் கிழங்கு இவைகளை வதக்கும் முன், தேவையான மிளகாய், உப்பு, துளி பெருங்காயம் இவைகளை மிக்ஸியில் அல்லது அம்மியில் நைசாக அரைத்துக் கொண்டு ஒரு கரண்டி புளித்த மோரில் இரண்டு டீஸ்பூன் கடலை மாவு சேர்த்துக் கிழங்குகளை அதில் பிசறி, 10 நிமிடம் கழித்து, எண்ணெயில் வதக்கி எடுத்தால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

– சி. விஜி



நடுத்தர வயதைத் தாண்டிய உயரதிகாரி ஒருவரைக் கேட்டபோது, "என்றுமில்லாத எழுச்சியோடு மில்லினிய மங்கை இருப்பாள். குடும்பம் என்ற வட்டத்தைத் தாண்டி, பாரதி கண்ட புதுமைப் பெண்ணாக, அவள் சமுதாயத்தில் மிக முக்கிய அங்கம் வகிப்பாள்" என்றார்.

இப்படிப் பல பேரிடம் கேட்டதில் டாக்டர் ஹென்றிச் கூறியது போல், இந்திய மங்கையை குண்டாகவோ, உடல் உழைப்பு இல்லாதவளாகவோ யாருமே கருதவில்லை என்பது ஒரு ஆச்சரியம். ஆறுதலும் கூட. (ஒரு குழந்தை பிறந்தவுடனேயே 'ஜிவ்' வென்று ஏறிக் கொண்டு போகும் எடையைக் கட்டுப்படுத்த நாம் படும்பாடு நமக்குத் தானே தெரியும்.) ஆனால் நாமும் கணிப் பொறியில் சிக்கிக் கொள்ள ஆரம்பித்து விட்டோம்.

இப்படியெல்லாம் எண்ணிக் கொண்டே, இதைப் பற்றி ஒரு ரவுண்டு பேட்டி எடுத்த திருப்தியோடு வீட்டுக்குத் திரும்பினால் முதுகில் புத்தகச் சுமையோடு பள்ளிச் சிறுவனான என் மகன் பின்னாடியே வந்தான். புதிய மில்லினியத்தின் கதாநாயகர்களாக, இவனைப் போன்ற சிறார்கள்தானே இருக்கப் போகிறார்கள், இவன் என்ன நினைக்கிறான் என்று பார்ப்போம் என்று, இந்த மில்லினிய மங்கை விஷயத்தைப் பற்றிக் கூறி,

"அடுத்த மில்லினியத்தில் அம்மா எப்படி இருக்கணும்னு நீ நினைக்கறே" என்று கேட்டேன்.

"நீ இப்படியேதான் இருக்கணும். மாறக் கூடாது. என்னைக் கவனிச்சுக்கணும், எனக்குப் பாடத்தில் ஹெல்ப் பண்ணணும். நான் கேக்கறதையெல்லாம் செஞ்சுத் தரணும்" என்று 'பட்'டென்று சொல்லிவிட்டுப் போய் விட்டான்.

எனக்குப் பொட்டில் அறைந்தாற் போல் இருந்தது. என்ன கம்ப்யூட்டர் வந்தாலும், எந்த 'எலிப்'பொறி நம்மை ஆட்டி வைத்தாலும், நம் இந்தியப் பெண் தாரமாக, தாயாக இருக்கும் வரை, தாய்மைக்கும், மனைவி என்ற ஸ்தானத்திற்கும் உள்ள எதிர்பார்ப்புகளை நிறைவேற்ற வேண்டும் என்னும் விழைவும் இருக்கும் வரை மாற முடியுமா?

தாய் சென்ற மில்லினியத்தில் எப்படி இருந்தாளோ, அப்படித்தான் இந்த மில்லினியத்திலும் இருக்கிறாள். அப்படிப் பார்த்தால் வரப் போகும் மில்லினியத்திலும் அப்படியேதானே இருக்க முடியும்.

பெண்ணைப் பற்றி எங்கோ படித்தது நினைவுக்கு வருகிறது. தற்காலப் பெண்ணுக்கு நான்கு விஷயங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டும் – 'பார்வைக்கு ஒரு சிறு பெண்ணைப் போலவும், நடந்து கொள்ளும் பாங்கில் ஒரு மங்கையைப் போலவும், யோசிக்கும் திறமையில் ஒரு மேதையைப் போலவும், அயராது வேலை செய்வதில் ஒரு கடிகாரம் போலவும் இருக்க வேண்டும்.'

இன்றைய பெண்தான் இப்படி இருக்கிறாள் என்றில்லை. அந்த நாளிலும் இப்படித்தான் இருந்தாள். இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் எழுதப்பட்ட ஒரு தர்ம ஸ்லோகம் இப்படிச் சொல்கிறது –

"கார்யேஷு தாஸி, கரணேஷு மந்திரி ரூபேஷு லக்ஷ்மி ....

....

ஷட் தர்மயுக்தா குல தர்ம பத்னி"

"காரியங்களைக் கவனிப்பதில் வேலைக்காரியைப் போலவும், கணவனுக்கு ஆலோசனை கூறுவதில் மந்திரியைப் போலவும், அழகில் லட்சுமியைப் போலவும், பொறுமையில் பூமியைப் போலவும், தோழமை காட்டுவதில் தாயைப் போலவும், சயனத்தில் வேசியைப் போலவும் இருப்பவள் தர்ம பத்தினி" என்கிறது இந்த ஸ்லோகம்.

இரண்டாயிரம் ஆண்டுகள் கழிந்த பின்னும், இந்த நிலையில் பெரிய மாற்றம் எதுவும் இல்லை. புதிய பொறுப்புகள்தான் அதிகரித் திருக்கின்றன. வீட்டைக் கவனித்துக் கொள்வதிலாகட்டும், குடும்பத்தைக் கவனித்துக் கொள்வதிலாகட்டும், ஆபீஸ் போன்ற வெளி வேலை களைக் கவனித்துக் கொள்வ திலாகட்டும், இன்னும் இன்னும் அதிக கவனம், அதிக உழைப்பு, வீட்டை இன்னும் நேர்த்தியாக எப்படி வைத்துக் கொள்ளலாம்...

கணவனுக்குப் பிடித்த பஞ்சாபி ரொட்டியை இன்றைக்குச் செய்யலாமே. பெண்ணோட ஃப்ராக்கில் இந்த மாதிரி பெயிண்டிங் செய்யணும். அலுவலகத் தோழி சொன்னாளே,

“நீங்கள் செய்கிற காஞ்சிபுரம் இட்லியோட டேஸ்டே தனிதான்” அவளுக்காகவாவது காஞ்சிபுரம் இட்லிக்கு இன்னிக்கு ரெடி பண்ணணும்.

இதற்கிடையே நம்மைப் பற்றியும் எண்ணம். இந்த ட்ரெஸ் எப்படி இருக்கிறது. இந்தப் புடைவைக்குச் சரியான மாட்சிங் பிளவுஸ் கிடைக்க மாட்டேன்கிறதே. இன்னிக்கு ஆபீஸ்லேருந்து வரும்போது மாம்பலத்திலே இறங்கி விட்டுத் தான் வரணும்... இப்படி நீண்டு கொண்டே போகிறது.

இப்படி எதை எடுத்தாலும் நன்றாகச் செய்ய வேண்டும், பர்ஃபெக்டாக செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் காலப் போக்கில் அதிகரித்துக் கொண்டேதான் போகிறது. இதற் கிடையே ஒரு நாள், கிழமையையும் விட முடியவில்லை. விட விருப்பமும் இல்லை.

“நம்ப பாரம்பரியமா இவ்வளவு விஷயங்களையும், விசேஷங்களையும் நம்ம பெரியவா கொடுத்திருக்காங்க. அதையெல்லாம் விட்டுடலாமா. அடுத்த தலைமுறைக்கும் இதெல்லாம் தெரியணும்னா நாமதானே எதையும் விடாம கடைப் பிடிக்கணும்” என்கிற மனப்பான்மை தற்கால மங்கையிடம் அதிகமாகியிருக்கிறதே தவிர குறையவில்லை.

லெமன் ஃப்ரெஷ் முகத்துடன், ஒரு கையில்... வாஷிங் மெஷினில் துணி துவைத்துக் கொண்டு, இன்னொரு கையில் எண்ணெயில் அப்பளம் பொரித்து, 'பளீர்' சிரிப்புடன் குழந்தையிடம் இரண்டு வார்த்தை பேசி, ஒரு துளி அலுப்பும், வியர்வையும் இல்லாமல் அன்றலர்ந்த மலர் போல் கார் கதவைத் திறந்து கொண்டு ஆபீஸ் படியேறும் மங்கை விளம்பரத்தில்தான் வர முடியும்.

அன்றாட வாழ்வில் அலுப்பையும், சலிப்பையும், வியர்வையையும், பொருட்படுத்தாமல், கவலைகளையும், பொறுப்புகளையும், சங்கடங்களையும் சுமந்து கொண்டு நம் கலாச்சாரப் பண்புகள் உருவேற்றின நியதிகளை மறக்காமல், மறுக்காமல் இன்றைய மங்கை இருக்கிறாள்.

இந்தக் கட்டுரையின் ஆரம்பத்தில் கூறப்பட்ட நாலு பேர் கருத்துக்கள் அடுத்த மில்லினியத்தில் உண்மையாகலாம். நடை உடை பாவனையில் இந்திய மங்கை மாடர்னாகலாம். ஆனால் வெஸ்டர்ன் ஆக முடியாது. நம் கலாச்சாரத்திற்குப் புறம்பான வாழ்க்கை முறை அவ்வளவு எளிதில் இந்த மண்ணில், இந்த மங்கையின் மனத்தில் ஊன்றி விட முடியாது.

அவளுக்கு இன்னும் விசாலமான பார்வையும், பரந்த நோக்கும் ஏற்பட்டு விடலாம். ஆனால் அவை குடும்பப் பாரம்பரியத்திற்கு எதிராகப் போக முடியாது. அவளுக்கு நிறைய “ஃபோகஸ்” இருக்கலாம். சமுதாயத்தில் முக்கியப் பொறுப்பு வரலாம். டாக்டர் ஹென்ரிச் கூறுவது போல் 'எலிப்' பொறியில் மாட்டிக் கொள்ளலாம். ஆனால் அவள் அடிப்படையில் இந்தியப் பெண்.

இரண்டாயிரம் வருடங்களில் மாறாத மனப் பண்பு, மனோபாவம் அடுத்த ஓராயிரம் ஆண்டுகளில் மாறி விடும் என்று தோன்ற வில்லை. மாறவும் கூடாது.

— ஜெயஸ்ரீ சாரநாதன்

எலுமிச்சைபழ ரசம் செய்வது போல ஜாதி நார்த்தங்காய் சாறு பிழிந்து பருப்பு ரசம் செய்யலாம். மிகவும் ருசியாக இருக்கும். உடம்புக்கு ரொம்ப ரொம்ப நல்லது.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்



மங்கையர் மலர் & எம்.டி.ஆர் ஃபுட் லிமிடெட் நடத்திய மகளிர் விழா!

பெங்களூரில்தான் கடல் இல்லையே, சென்னை வாசிகள் தங்களோடு தங்களூர் கடலையும் கொண்டு வந்து விட்டார்களோ, மகளிர் பேரணியாக? அப்படித் தான் இருந்தது மகளிர்க் கூட்டம்!

உற்சாக அலைகள் ஆரவாரமாய் ஒலிக்க அந்தப் பேரணி, டிசம்பர் நான்காம் தேதி பெங்களூர் சின்னஸ்வாமி கிரிக்கெட் ஸ்டேடியத்தில் ஒன்று கூடித் திரண்டு நின்றது!

மங்கையர் மலரும், எம்.டி.ஆர் நிறுவனமும் இணைந்து நடத்தும்

பெங்களூரில்


• மங்களா ரமேஷ்




• வாணி கணபதி


• விழா துவக்கம்....



• நீதிபதி டி.என். வள்ளிநாயகம்





மகளிர் விழா!



• சதானந்தமய்யா

அந்தக் கோலாகல விழாவைக் காண தர்மபுரி, கிருஷ்ணகிரி, ஹொசூர், மைசூர், ராய்ச்சூர் என்று பல இடங்களிலிருந்தும் மகளிர் ஆர்வமுடன் வந்து நின்றனர். அனைவரின் முகங்களிலும் ஆனந்தப் பரவசம்!

அந்நிய மாநிலத்தில் முதன் முதலாய் மகளிர் விழா நடத்த நினைத்து, மங்கையர் மலரில் அறிவிப்பும், அனுமதி கூப்பனும் பிரசுரித்ததும் 12,000 விண்ணப்பக் கூப்பன்கள் அலுவலகத்திற்கு வந்ததாக ஆசிரியர் கூறிய போது கூட்டம் பிரமித்துப் போனது! அதில் முதலில் வந்த ஆயிரம் கூப்பன்களுக்கு மட்டும் அனுமதிக் கடிதத்தை அனுப்ப வேண்டி வந்ததாம்!

அந்த அனுமதிக் கடிதத்துடன், கிரிக்கெட் ஸ்டேடியத்தில், குளிர் முற்றிலும் விலகாத அந்தக் காலைப் பொழுதில், ஒன்பதரை மணியிலிருந்து மகளிர் க்யூ வரிசையில் நிற்கத் தொடங்கினர்.



• விழாவிற்குப் பதிவு....

அவருடன், மங்கையர் மலரின் பெங்களூர் முகவர் திரு. & திருமதி. வெங்கடாஜலமும், மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் திருமதி மஞ்சுளா ரமேஷும் வீற்றிருக்க இறை வணக்கத்துடன் விழா ஆரம்பமானது.

ஆசிரியரின் மகளிர் விழா உரையைத் தொடர்ந்து, பதினொரு மணிக்கு மகளிருக்கான கோலப் போட்டி ஆரம்பமானது. கற்பனைத் திறன், செயல் திறன், மற்றும் பொலிவுத் திறன் – இவைகளை மனதில் கொண்டு வடிக்கும் கோலங்கள் பரிசுக்குரியதாக இருக்கும் என்று அவர் கூறியதும், மகளிர் பரபரப்பாயினர். தங்கள் கை வண்ணம் காட்டத் தயாரா யினர்.

கோலப் போட்டிக்கு நடுவர்களாக சென்னையிலிருந்து பிரபல அழகுக் கலைஞரும், ஸன் டிவியின் 'மலரும் மொட்டும்' நிகழ்ச்சியில் புகழ்பெற்றவருமான திருமதி வசுந்தராவும், வானொலி அண்ணா எனப் புகழ் பெற்றவரும், சிறந்த நடிகருமான திரு. கூத்தபிரானும், வானொலி செய்தி வாசிப்பாளரான திருமதி ஹேமா சத்திய மூர்த்தியும் வந்திருந்தனர்.

கோலப் போட்டி, குழந்தை களுக்கான மாறுவேடப் போட்டி, வினாடி - வினா போட்டி என்று பல நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு கொள்ள தங்களைத் தயார்ப்படுத்திக் கொண்டு, தேவையான பொருட் களையும் சேகரித்துக் கொண்டு காரிலும், ஆட்டோவிலும் பல்வேறு வாகனங்களிலும் வந்து இறங்கிய வண்ணமிருந்தனர்.

சென்னையிலிருந்து முதல் நாளே வந்து விட்ட மங்கையர் மலர் அலுவலகக் குழுவும், எம்.டி.ஆர் நிறுவன ஊழியர்களும் சேர்ந்து, விழா நடக்க இருக்கும் அரங்கை சிறப்பாக அமைத்து விட்டார்கள். ஆயிரம் பேர்கள் அமர்வ தற்கு வசதியான இருக்கைகள்! ஆடம்பரம் அதிகமில்லாத – ஆனால் – அழகான மேடை! மேடைக்குப் பின்னே கருநீல வெல்வெட் திரையில் 'மங்கையர் மலர் மற்றும் எம்.டி.ஆர் நடத்தும் மகளிர் விழா' என்ற ஆங்கிலத்தில் எழுதிய பொன் எழுத்துக்கள்!



• கோலப் போட்டி

எம்.டி.ஆர் நிறுவன அதிபர் திரு. சதானந்தமய்யா அவர்களுக்கு உயர்ந்த மனது! விழா தொடங்கு முன்னரே இருக்கையில் அமர்ந்த மகளிரிடம், மதிய உணவிற்கான உணவுக் கூப்பன் களை வழங்கச் சொல்லி விட்டார்! 'செவிக்குணவு இல்லாத போது சிறிது (அது 'பெரிது' என சாப்பிட்ட போதுதான் தெரிந்தது!) வயிற்றுக்கும் ஈயப்படும்' என்பதை உறுதிப்படுத்தி விட்டார்!

காலை பத்து முப்பதுக்கு விழா தொடங்கியது. எம்.டி.ஆர் அதிபர் திரு சதானந்தமய்யா அவருடைய துணைவியார் திருமதி. சதானந்தமய்யா குத்து விளக்கு ஏற்றி வைக்க, மேடையில்



• சுரேஷ்குமார், வசுந்தரா, வாணி கணபதி





• மாறுவேடப் போட்டியில் முதல் பரிசு... .... விவேகானந்தர் பரிசினைப் பெறுகிறார்

ஸ்டேடியத்தில் மூன்று பெரிய ஹால்களில், கோலம் போடுவதற்கான சதுரங்கள் வரைந்து, போட்டியாளரின் பதிவு எண்களை ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் எழுதி, அவரவர்களை அந்தந்த கட்டத்திற்கு எதிரே, உதவியாளர்களுடன் அமரும் படி மைக்கில் அறிவிப்பு வந்ததும் மகளிர் கூட்டம் முண்டியடித்துப் பறந்து ஓடியது!

நாற்பத்தி ஐந்து நிமிஷம் அவர்கள் தங்கள் கை வண்ணத்தைக் காட்டுவதற்குள் இங்கு மேடைக்குக் கீழே வீற்றிருந்த இதர பெண்மணிகள் மங்கையர் மலர் ஆசிரியரைச் சூழ்ந்து கொண்டு விட்டனர். பெங்களூரில் இப்படி எம்.டி.ஆர். நிறுவனத்துடன் இணைந்து சிறப்பாக நடத்திக் கொண்டிருக்கும் விழாவை சிலாகித்துக் கூறினார்கள். பெங்களூரி லேயே இருந்தாலும் தமிழ் பேசும் மகளிர் ஒருவருக் கொருவர் அறிந்து கொள்ள இது ஒரு சிறந்த வாய்ப்பு என்று சிலர் நன்றி தெரிவித்தனர். மங்கையர் மலர் வாசகிகளின் அன்பும், பரிவுமான பேச்சில் ஆசிரியர் திணறித்தான் போய்விட்டார்!

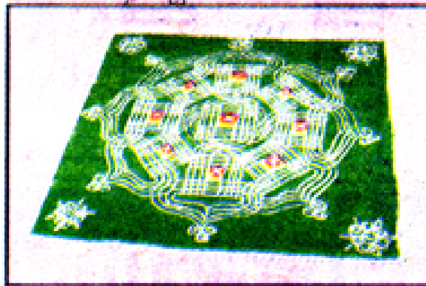
கோலங்களில் தங்கள் கைவரிசையைக் காட்டிக் கொண்டிருந்த பெண்களில் சிலர் கன்னடத்துப் பெண்களாம்! தங்களது தமிழ் சிநேகிதி மூலம் மங்கையர் மலர் பற்றி அறிந்து ஆவலுடன் போட்டியில் கலந்து கொள்ள வந்திருந்தார்கள். 'உல்லி' என்ற ஜெர்மானியப் பெண், மகளிர் விழா நிகழ்ச்சி யைக் காண தனது அண்டை வீட்டு தமிழ்ப் பெண்மணியுடன் வந்ததும், வண்ணக் கோலங்களைப் பற்றி ஆர்வமுடன்



மூன்றாம் பரிசு







• கோலப் போட்டி - முதல் பரிசு

• இரண்டாம் பரிசு



• மூன்றாம் பரிசு



• இரண்டாம் பரிசு - எம்.எஸ்.






• வாசகிகளின் பங்கேற்பு.....




கோலப் போட்டி முடிந்ததும் மதியம் வினாடி - வினா நிகழ்ச்சி ஆரம்பமானது. இருபத்தி ஐந்து எளிய கேள்விகள் கொண்ட தாள்கள், விழாவிற்கு வந்த மகளிர் அனைவருக்கும் கொடுக்கப்பட்டன. மைக்கில் தாளில் உள்ள கேள்விகள் கேட்கப்பட, 'ஆம் - இல்லை' என்ற கட்டங்களை ஆவலும், அவசரமுமாய் அனைவரும் குறித்து முடித்தனர்.

கோலம் மற்றும் வினாடி வினா முடிந்ததும் மதிய உணவிற்குச் செல்லும்படி அறிவிப்பு வந்தது. சுமார் ஆயிரத்தி இருநூறு பேருக்கும் மேலிருந்த மகளிருக்கு மிகச் சிறப்பான முறையில் உணவு தயாரித்துத் தந்த எம்.டி.ஆர் நிறுவனத்தை எப்படிப் பாராட்டுவது என்றே தெரியவில்லை. சந்திரஹாரா, மைசூர்பாகு, எம்.டி.ஆரின் புகழ் பெற்ற பிஸிபேளா பாத், காராபாத், பஹாளாபாத் அனைத்தும் அவர்களின் தரமான உணவுப் பொருட்களில் தயாராகி கண்களையும், வயிறுகளையும் நிரப்பின. உணவுக் கூப்பனை கொடுக்குமிடத்தில் இலவச எம்.டி.ஆர் சேமியா மற்றும் குலாப்ஜாமூன் பாக்கெட்டுக்களை அளித்து, இறுதியாக ஐஸ்க்ரீம், பீடா என்று அமர்க்களப்படுத்தி விட்டனர்!

சாப்பிடும் போது ஒரு பெண்மணி கூறினார், "ஏதோ ஒரு மஹாராஜா வீட்டுக் கல்யாணத்திற்கு வந்து சாப்பிடற மாதிரி இருக்கு...!"

உண்ட களைப்பு ஒருபுறமிருந்தாலும் அடுத்து





விசாரித்ததும் விழாவிற்குக் களை சேர்த்தது!

• கலை நிகழ்ச்சிகள்.....




• டாக்டர் ரியாஸ் அகமது



நடக்க விருக்கும் குழந்தைகளுக்கான மாறுவேடப் போட்டியைக் காணக் கூட்டம் தயாரானது. இது, முற்றிலும் மகளிர் விழா என்பதால் விழா நிர்வாகிகள், அமைப்பாளர்கள் என ஒரு சிலரைத் தவிர அங்கு ஆண் வாசனையே இல்லை! மாறு வேடப் போட்டிக்குக் குழந்தைகள் தயாராவதற்கு முன் மேடையில் ஆசிரியர், யாராவது பாடலாம், பேசலாம் என்றவுடன் ஆர்வமுடன் சில சிறுவர், சிறுமியர்களும், பெண் மணிகளும் மேடையைச் சூழ்ந்து கொண்டனர்.

• வசுந்தரா



மாறுவேடப் போட்டியில் திருவள்ளுவரும், பால கிருஷ்ணனும், ஹனுமாரும், விவேகானந்தரும் என்று பல வேடங்களில், சிறுவர் சிறுமியர் தோன்றி திறமையைக் காட்டிச் சென்றனர். மாறு வேடம் இல்லாமலே மேடைக்கு வந்து நிற்க வேண்டிய நிலைமை சில இளம் தாய்மார்களுக்கு நேர்ந்து விட்டது! ஆம்! மேடைக்கு ஏறி வரவே 'ஸ்டிரைக்' செய்த குழந்தைகளை ஒரு வழியாய் நகர்த்திக் கொண்டு அவர்களும் வந்து நின்று விட்டனர்!

நடுவர்களான திரு. கூத்தபிரான், திருமதி வசுந்தரா, மற்றும் திருமதி ஹேமா சத்தியமூர்த்தி மூவரிடமும் தீர்ப்பு கூறும் பொறுப்பு ஒப்படைக்கப்பட்டது.

மாலை விழா தொடங்கும் முன்பாய் கலை நிகழ்ச்சிகள் நடத்தப்பட்டன. முதலில் கணீரென்ற குரலில் பாரதியார் பாடலைப் பாடினார் செல்வி. ஆண்டாள் கோவிந்த கிருஷ்ணன்.

அடுத்தது திருமதி. ரங்கநாயகி ஸ்ரீதரன் குழுவினர் பஜன் பாடல்களால் அரங்கைத் தெய்வீக மணம் கமழச் செய்தனர். பின்னர், மைசூரிலிருந்து விழாவில் பங்கு கொள்வதற்காகவே வந்திருந்த திருமதி. பானுமதி ரவீந்திரன் வீணை வாசித்தார். அடுத்தது பெண்களுக்கு ஏற்படும் பல்வேறு உடல் பிரச்னைகளுக்கு யோகா மூலம் தீர்வு காணலாம் என்பதை விளக்கினார் பேராசிரியர் சுந்தரம். இவர் விஸ்வயோக கேந்திரத்தில் சுவாமி யோகி சிவானந்தரிடம் பயிற்சி பெற்றவர். தன் மகள் அபர்ணாவை யோகா செய்யச் சொல்லி விளக்கினார்.

அடுத்தது திருமதி. சூடாமணி வரதராஜன் அமைத்த அமர்க்களமான நடனம். ஹோலி நடனம் ஆடிய எட்டு பள்ளி மாணவிகளும் விழாவிற்கு வந்திருந்தவர்களை தங்கள் நடனத்தின் மூலம் பிரமிக்க வைத்து விட்டனர்.

மாலை 4.30க்கு திருமதி. மாத்வாமணியின் கடவுள் வாழ்த்துடன் தொடங்கிய விழாவிற்குக் கர்னாடக உயர்நீதி மன்ற நீதிபதி மேதகு திரு. டி.என். வள்ளிநாயகம் அவர்களும், நாட்டியக் கலைஞர் வாணி கணபதி அவர்களும், எம்.டி.ஆர் அதிபர் சதானந்தமய்யா, மற்றும் நிறுவனத்தின் முக்கிய அதிகாரியான திரு. சுரேஷ் குமார் அவர்களும் மேடையில் அமர்ந்திருக்க, முகப்புரையும் வரவேற்புரையும் கூறும் பொறுப்பை ஆசிரியர் ஏற்றுக் கொண்டார்.

எம்.டி.ஆர் நிறுவன அதிகாரி திரு. சுரேஷ் குமார் அவர்கள் 1924ல் ஸ்தாபிக்கப்பட்ட தங்கள் நிறுவனத்தின் பாரம்பரியத்தைப் பணிவோடும் பெருமையோடும் கூறி முடித்தார். நீதிபதி, தனது உரையில் கர்னாடக மாநிலத்திற்கு வந்து மகளிர் விழா நடத்தும் மங்கையர் மலரை வாழ்த்திப் பேசினார். வாணி கணபதி தன் உரையில் பெண்களை

• கூத்தபிரான்



• ஹேமா சத்தியமூர்த்தி



ஆரோக்கியமான புதிய ஒரு தலைமுறை உருவாக ஒரு அருமையான மருத்துவ நிகழ்ச்சி!

பழமையான கருத்துக்கள் நவீன சிந்தனைகள் தெளிவான விளக்கங்களுடன்!

விஜய் T.V. -ல்

சனிக்கிழமை தோறும் மாலை 5.30 மணிக்கு

அவசியம் பார்க்கவேண்டிய அருமையான நிகழ்ச்சி



Concept of Health - Redefined! நோய்களுக்கு இடம் தருவதும் பின் அது தீராமலேயே அல்லல் படுவதுமான ஒரு தலைமுறையை நாம் கண்டு வருகிறோம். தவறான உணவு மற்றும் பழக்க வழக்கங்களினால் என்ன, எங்கே தவறு செய்கிறோம் என்று நமக்கே தெரிவதில்லை. விளைவாக நோய் வந்தபின் கவலைப்படுகிறோம். அதைவிட வராமலேயே தடுப்பது (Preventive Health Care) தான் அறிவுடைமை இதுவே இந்த தொடர் நிகழ்ச்சியின் நோக்கம்.

Dr. S. ஜெயராம் M.D., (A.M) M.A., M.A., RMP., (Regd)

60 வயதிலும் 20வது போல வலிமை – உடல் நலத்துடன் வாழ்ந்த பல நம் முன்னோரை பற்றி எண்ணி நாமும் அப்படி இருக்க முடியாதா? என ஆதங்கபடுகிறோம் அல்லவா? அதற்காக செய்ய வேண்டியவை என்ன? செய்யக்கூடாதவை என்ன? ஏன்? எதற்கு? என்ற அறிவு பூர்வமான விளக்கங்களை ஒவ்வொரு வாரமும் காணலாம். மருத்துவ நல வாழ்வு செய்திகளும், பெண்களுக்கென்று சிறப்பான செய்திகளும் உண்டு. மனநலம், வாழ்வியல், இறையியல் உண்மைகளும் கூட இதில் உண்டு!

மற்றும்,

சித்தர் அருங்கலைகளான மணி (ஜோதிடம்) மந்திரம், மருத்துவம், யோகம், ஞானம், காயகல்பம் இரசாயனம் பற்றிய அரிய செய்திகளும், நடந்த உண்மை சம்பவங்களும் அனேகம் உண்டு!.

சிறிவர், பெரியவர் அனைவருமே அவசியம் காணவேண்டிய ஒரு மருத்துவ தொடர்நிகழ்ச்சி.

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை – 24. போன் : 044–4810752, 4727396
E-Mail : navsidha@md3.vsnl.net.in

10.1.2000 மதுரை நியு காலேஜ் ஹவுஸ் ✆ : 742971	**20.1.2000 ஈரோடு** ஹோட்டல் ஆஸ்போர்டு ✆ : 226611
11.1.2000 திருச்சி ஹோட்டல் அஜந்தா ✆ : 415504	**27.1.2000 பெங்களூர்** ஹோட்டல் ஹைலேண்ட்ஸ் ✆ : 2269232
19.1.2000 கோவை பிருந்தாவன் லாட்ஜ் ✆ : 454185	





• கோலப் போட்டியில் பரிசு பெற்றவர்கள்...



உயர்த்திக் கூறிய போது, "ஒரு மகள், மகனாகலாம்; ஆனால் ஒரு மகன், மகளாக மாறவே முடியாது!' என்று அடித்துப் பேசினார்.

மொத்தத்தில் மகளிருக்காக நடத்தப்பட்ட இந்த மாபெரும் விழாவில் பேசியவர்கள் அனைவரும் மகளிரை உயர்வாகக் கூற, வந்திருந்த கூட்டம் உற்சாகமுடன் கை தட்டியது. அனைத்தையும் கேட்டுக் கொண்டு புன்னகை தவழ, எளிமையும் அடக்கமுமாய் சதானந்தமய்யா அமர்ந்திருந்தார். இவ்விழாவிற்காகவே வாணியம்பாடியில் இருந்து வந்திருந்த டாக்டர் ரியாஸ் அகமது வாழ்த்துரை நிகழ்த்தினார். இந்நிகழ்ச்சியில் பங்கு கொண்டதற்கு மிகவும் பெருமைப் படுவதாகக் கூறினார்.

மாலை விழாவிற்கு ஆண்களும் அனுமதிக்கப்பட்டு விட்டனர்! ஆகவே கூட்டம் அதிகமாகி விட, உற்சாக வெள்ளம் கரை புரண்டது.

அது ஒரு பொன்மாலைப் பொழுது! ஆம்! கோலப் போட்டியில் வென்ற பெண்மணிகளுக்குப் பொற்காசுகள் பரிசாகத் தரப்பட்டன. கை வண்ணத்தில் தங்கள் திறமையைக் காட்டியவர்கள், பொன் வண்ணமாய் பரிசு பெற்று புன்னகை தவழ மகிழ்ந்தனர்.

வினாடி - வினாவில் வெற்றி பெற்ற மூன்று பெண்களில் முதல் பரிசை அடைந்தவருக்குக் கிடைத்தது மைக்ரோ அவன்! தூக்க முடியாமல் இரண்டு பேர் அவருக்கு உதவி செய்தனர். இரண்டாம் பரிசாக, ஃபுட் ப்ராஸஸரும், மூன்றாம் பரிசாக ரோடி மேக்கரும் அளிக்கப்பட்டன! வாணி கணபதி மற்றும் நீதிபதி திரு. வள்ளிநாயகம் அவர்களால் பரிசுகள் கொடுக்கப்பட்டன.

இறுதியாக குழந்தைகளுக்கான மாறு வேடப் போட்டியில் கலந்து கொண்ட எல்லா குழந்தைகளுக்கும் சான்றிதழ்களும், எம்.டி.ஆர். ஐஸ்கிரீம் கூப்பன்களும்

• வினாடி - வினா போட்டியில் பரிசு பெற்றவர்கள்...





• உணவு வேளை குதூகலம்.....





பரிசு பெற்றவர்கள் :

	குழந்தைகள் மாறுவேடப் போட்டி	கோலப் போட்டி	வினாடி - வினா போட்டி
முதல் பரிசு	சந்தியா (விவேகா னந்தார்)	நாகலட்சுமி	பி. சசிகலா மோகன்ராம்
இரண்டாம் பரிசு	ஐஸ்வர்யா (எம்.எஸ். சுப்புலட்சுமி)	சுகுணா ராமமூர்த்தி	பத்மா நடராஜன்
மூன்றாம் பரிசு	உஜித் (பால ஆஞ்சநேயர்)	கல்பகம்	உஷா கிருஷ்ண மூர்த்தி

அளிக்கப்பட்டன! குழந்தைகள் மேடை ஏறி குதூகலமாய் பரிசு களைப் பெற்றுக் கொண்டனர். முதல் பரிசு சைக்கிள், இரண்டாம் பரிசு கைக் கடிகாரம், மூன்றாம் பரிசு வீடியோ கேம் பெற்றுக் கொண்ட மூன்று குழந்தைகளுக்கும் கூடுதல் சந்தோஷம்!

பெங்களூர் மகளிர்விழா எதிர் பார்த்ததை விட மிகச் சிறப்பாக நடந்து முடிந்ததற்கு மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் நன்றி கூறியதும் அவர் கேட்டுக் கொண்டதற் கிணங்க அனைவரும் எழுந்து நின்ற தேசிய கீதம் பாடி முடித்தனர்.

காலையிலிருந்து மாலை வரை திருவிழாக் கூட்டம் போல சேர்ந் திருந்த மகளிருக்கு மறுபடி வீட்டிற் குத் திரும்ப வேண்டுமே என்றிருந்தது.

பிரிவோம், மறுபடியும் இதே போன்று மங்கையர் மலரும், எம்.டி.ஆர் நிறுவனமும் இணைந்து நடத்தப் போகும் விழாவில் சந்திப் போம் என்ற நம்பிக்கையுடன் கூட் டம் மெல்லக் கலையத் தொடங் கியது!

தொகுப்பு : **ஷைலஜா**

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

* குழு நடனம்



பறிபோகும் நம் செல்வங்கள்

மில்லினியம் நூற்றாண்டில் அடியெடுத்து வைக்கப் போகும் இவ்வுலகை அணு ஆயுதங்களும், வன்முறையும் பயமுறுத்திக் கொண்டிருப்பது ஒருபுறம் இருந்தாலும், WTO எனும் உலக வர்த்தக அமைப்பின் மூலம் வளர்ந்த நாடுகளான அமெரிக்கா போன்ற நாடுகள், வளரும், மற்றும் ஏழை நாடுகளின் பாரம்பரிய உணவுப் பொருள்களையும், மூலிகைகளையும் அபகரிக்க 'காப்புரிமை' என்ற ஆயுதத்தைப் பயன்படுத்தி ஏழை மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கையையே சுரண்டும் கொடுமையே வரப் போகும் நூற்றாண்டின் 'துரதிருஷ்டமாகும்'.

இப்படித்தான், நம் இந்திய மருத்துவச் செல்வங்களான சித்த, ஆயுர்வேத மருத்துவத்திற்குப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் மூலிகைகளை, ஆய்வுக்கென எடுத்துச் சென்று அவற்றின் பயன்களை ஏகபோகமாய் அனுபவித்து லாபம் பெற 'பேடண்ட்' என்னும் காப்புரிமையைப் பயன்படுத்தி, நாங்கள்தான் கண்டு பிடித்தோம் என்று கூறி 'அறிவுசார் சொத்துரிமை' ஆக்கி வருகின்றனர். நம் நாட்டின் அறிவாளிகள் அயல்நாட்டுக் குடியுரிமை பெற்றதனால் நம் நாடு இழக்கும் இழப்பை விட இது நம் நாட்டின் ஆதார வளத்தையே சீர்குலைக்கும் செயலாகும்.

காலங்காலமாக கிருமி நாசினியாகவும், மருந்துப் பொருளாகவும், பூச்சிக் கொல்லியாகவும் பயன்படும் மஞ்சளும், வேம்பும் இன்று அமெரிக்கர்களின் காப்புரிமையாக்கப்பட்டுள்ளது. இப்படி கொள்ளை போகும் பொருட்களில் தற்போது 'பாசுமதி' அரிசியும் சிக்கி விட்டது. அமெரிக்கா 'பாசுமதி' அரிசியை அமெரிக்காவின் கண்டு பிடிப்பு எனக் கூறி காப்புரிமையை பெற்று விட்டது. இந்த பாசுமதி அரிசி மூலம் இந்தியா சுமார் 1200 கோடி ரூபாய் ஆண்டு ஒன்றுக்கு அந்நியச் செலாவணியாக ஈட்டுகிறது. இதுவும் கொள்ளை போனால்? எவ்வளவு பெரிய இழப்பு. எண்ணிப் பாருங்கள்.



இப்படியே கீழாநெல்லியிருந்து 'ஹெபாடிடிஸ் - பி நோய்க்கு மருந்தினை தயாரிக்கும் உரிமையை இங்கிலாந்து நாட்டின் கம்பெனிக்கு நம் தமிழ்நாட்டு பல்கலைகழகங்களில் ஒன்று வழங்குவதாகக் கேள்வி. இதன் மூலம் பழைய பஞ்சு லங்காஷயர் மில் துணியாக மாறி பின்னர் இந்தியாவையே அடிமை கொண்ட கதை திரும்பிடும் அபாயம் ஏற்பட்டு விடக் கூடாது.

இன்றைய தேதி வரை கீழாநெல்லி, நெல்லிக்காய், பாகற்காய், கடுகு, தூதுவளை, மாதுளை, பூந்திக் கொட்டை மிளகு, போன்றவற்றிற்கான காப்புரிமையை அமெரிக்கர்கள் பெற்று விட்டனர். இனியும் நாம் தூங்கிக் கொண்டிராது, நாம் நமது மூலிகைச் செல்வங்களை காத்திட வேண்டும். மத்திய - மாநில அரசுகள் காப்புரிமைக்கென முக்கியத்துவம் தந்து அத்துறையினை சீர்படுத்தி சுமார் 26,000த்திற்கும் மேற்பட்ட நம் மூலிகைகளை எழுத்தில் உரிமைகளாக எழுதி வைக்க வேண்டும். தவிரவும், இழந்தவைகளை போராடி மீட்டிடவும் வேண்டும்.

எப்போது சியாட்டிலில் நடைபெற்ற WTO மாநாடு தோல்வியில் முடிந்ததோ, அதுவே ஏழை மற்றும் வளரும் நாடுகளின் உரிமைக்குக் கிடைத்த வெற்றி ஆகும். நாமும் விழித்துக் கொள்ள இதுவே நல்ல சந்தர்ப்பம். இந்தியர் அனைவரும் ஒன்றுபட்டு நம் நாட்டு மூலிகைகளை காத்திட அரசிற்குக் கோரிக்கை விடுப்பதும், நம்மைச் சுற்றியுள்ள மக்களுக்கு இதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதும் அவசியமாகும். முடிந்தால் அரசியல் ரீதியாக போராடலாம்.

பெண்களாகிய நாம் ஒன்று கூடினால் வெற்றி நிச்சயம். இல்லையென்றால் நாளை நம் குழந்தைக்கும், நமக்கும் சளி பிடித்தால் கை வைத்தியமென மஞ்சளை பாலில் போட்டுக் குடிக்கக் கூட காசு கொடுக்க வேண்டியதாகி விடும்.

பன்னாட்டு சாத்திரங்களை படிப்பது மட்டும் முக்கியமல்ல; நம் நாட்டு சாத்திரங்களை பாரம்பரியத்தையும் இழக்காமல் இருப்பதே சாலச் சிறந்தது.

— கு. கல்யாணி பாய்

ஸ்ரீசக்ர தொடர்ச்சி... 8

வித்தை இல்லாத அஞ்ஞானிகளுக்கு பிரஹ்மம் விளங்குவதில்லை. அந்த அஞ்ஞானிகளின் ஆத்ம ஞானத்தைத் தூண்டி தத்-துவம்-அஸி என்ற தத்துவமஸி மஹா வாக்கியத்தை குருவினால் அடைந்து, அது பிரிக்க முடியாதது என்பதை ப்ரஹ்ம ரகஸியத்தை ஒருமைப்பட்ட மனதால் விருத்தி அடையச் செய்து முன்னேற வழி செய்யும் சக்திகளான இவர்கள் பத்து பேர்களும், "நிகர்ப்ப யோகினிகள்" என்ற பெயரை அடைகிறார்கள்.

1. ஸர்வக்ஞா – அகண்ட ஞானம், 2. ஸர்வசக்தி – எல்லாம் தானே என்று வியாபிக்கும் சக்தி, 3. ஸர்வ ஐஸ்வர்ய ப்ரதா – ஈஸ்வர தன்மையை அறியும் செல்வத்தை அடைதல், 4. ஸர்வ ஞானமயி – எல்லா ஞானமாகவும் இருப்பது, 5. ஸர்வ வியாதி விநாசினி – ஆணவமலம் போன்ற துக்கம் என்ற வியாதியை நிவர்த்தி செய்வது, 6. ஸர்வ ஆகார ஸ்வரூபா – எல்லாவற்றிற்கும் ஆதாரமாக அல்லது காரணமாக விளங்குவது, 7. ஸர்வபாபஹரா

ஸர்வ ஆனந்தமயீ!

– மனசிலே வேண்டாத எண்ணம் என்ற பாபத்தை அகற்றுவது, 8. ஸர்வ ஆனந்தமயீ – சதாசர்வகாலம் ஆனந்த ரூபமாக இருப்பது, 9. ஸர்வ ரக்ஷா ஸ்வரூபிணி – அத்வைத ஸ்திதியை அளிப்பது, 10. ஸர்வேப்ஸித பலப்ரதா – மோக்ஷலாபத்தை அடைவிப்பது என்ற தன்மைகளை அளிக்கக்கூடிய சக்திகளாக இந்த நிகர்ப்ப யோகினி தேவிகள் இருக்கிறார்கள்.

இந்த ஆவரண சக்கரம் ஸர்வ ரக்ஷாகர சக்கரம் என்றும், இதன் நாயகியாக "திரிபுரமாலினி"யும் நிகர்ப்ப யோகிகளும் "ரேப்" ப்ருதியுடன் அக்னி ஸ்வரூபத்தில் குரோத பாவத்தில் ரௌத்ர பாவத்துடன் செம்பருத்திப் பூவின் நிறத்தில் அமைவதால் செம்பருத்தி புஷ்பத்தால் பூஜிப்பது நன்மையாகும்.

ஐந்தாவது ஆவரணத்தில் ஐந்தாவது தேவியாக ஸர்வ காம ப்ரதாவும் ஆறாவது ஆவரணத்தில் ஐந்தாவது தேவியாக ஸர்வ வியாதி நாசினியாகவும் அமையப் பெற்று இருப்பது என்பது சாதகனின் உலக இச்சைகளை அகற்றி ஆணவமலம், துக்கம் ஆகியவைகளை அகற்றும் சக்தியாக பிணைக்கப்பட்டு இருப்பது கவனிக்க வேண்டும்.

வெளிப்பத்து கோணம்

ஸர்வ ஸித்தி ப்ரதா
ஸர்வ ஸம்பத் ப்ரதா
ஸர்வ ப்ரியங்கரீ
ஸர்வ மங்களகாரிணீ
ஸர்வ காமப்ரதா
ஸர்வ துக்க விமோசினீ
ஸர்வ மிருத்யுப்ரசமனி
ஸர்வ விக்ன நிவாசிநீ
ஸர்வாங்க சுந்தரீ
ஸர்வஸௌபாக்கியதாயினீ

உள்பத்து கோணம்

ஸர்வக்ஞா
ஸர்வசக்தி
ஸர்வ ஐஸ்வர்ய ப்ரதா
ஸர்வ ஞானமயி
ஸர்வ வ்யாதி வினாசினி
ஸர்வ ஆதார ரூபா
ஸர்வ பாபஹரா
ஸர்வ ஆநந்தமயீ
ஸர்வ ரக்ஷாஸ்வரூபிணீ
ஸர்வேப்ஸிதபலப்ரதா

என்று அமைந்திருப்பதை பார்க்குமிடத்து வெளிப்பத்து கோண தேவிகள் நமது சரீரத்தில் வெளியில் உள்ள ஸித்திகளையும் உள்பத்து கோணங்களின் தேவிகள் சரீரத்தின் உள் இருக்கும் ஞானம், வைராக்கியம் ஆகியவைகளை ஆறு ஆதாரங்களில் ஆதாரமாக இருந்து மோக்ஷ ஞானத்தை அருள்கிறார்கள் என்பதையும் தெளிவுபடுத்தும்.

7. ஏழாவது ஆவரணம் : அஷ்ட திரிகோணம்

இந்த ஆவரணம் எட்டு திரிகோணங்களை உடையது. இதற்கு "ஸர்வரோக ஹர சக்கரம்" என்று பெயர். இந்த எட்டு கோணங்களில் வசினீ, காமேஸ்வரீ, மோதினி, விமலா, அருணா ஜயினி, ஸர்வேஸ்வரீ கௌளினி என்ற தேவதைகள் "வாக்தேவதைகள்"

என்ற பெயருடன் "ரக்ஷ்ய யோகினி"களாக வசித்து வருகிறார்கள். இந்த எட்டு பேர்களும் கதை, காவியம், இசை, நாடகம், ஸ்தோத்திரங்களால் அம்பிகையை சந்தோஷப்படுத்திக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு திரிபுரஸித்தா நாயகியாக மஹாபீடத்தில் இருக்கிறாள்.

இந்த ஆவரணம் முக்கியமாக ஸ்ரீ வித்தையின் சிறப்பு லக்ஷணங்களை வெளிப்படுத்துகிறது. இதில் தான் சாதகனுக்கு "அஹம் ப்ரஹ்மாஸ்மி" என்ற குருவினால் போதிக்கப்பட்ட மஹா வாக்கியத்தின் தத்துவம் புரிகிறது. மேலும் சாதகனின் மனதில் ஏற்படும் சந்தேகம், விபரீத எண்ணம், விளங்கவில்லை என்ற தன்மைகள் அகற்றப் படுவதால் "மனை" என்பதை குறிப்பாக அமைகிறது.

குருவிடம் இருந்து பெற்ற அஹம் ப்ரஹ்மாஸ்மி என்ற மஹா வாக்கியத்தை, குருவின் உபதேசம், தன்னுடைய யுக்தி, தர்க்கம், தகுந்த சாஸ்திரங்களின் பிரமாணம், அதனால் உண்டாகும் அநுமானத்தால் சிந்தித்து அடையும் எண்ணம் "மனை" என்ற வாக்கியமாக கூறப்படுகிறது.

ஜீவனின் ஞானம் அற்ற தன்மையே ரோகம். அந்த ரோகமான அஞ்ஞானத்தினால் சிவம் என்பது விளங்காமல் இருக்கிறது. அந்த அஞ்ஞானத்தினால் ஏற்படும் சந்தேகம் என்ற தடைகளை அகற்றி ப்ரஹ்ம நிஷ்டையில் மேலே செல்ல ஏதுவானதாக இந்த சக்கரம் இருப்பதால் இது "ஸர்வ ரோக ஹர சக்கரம்" என்ற பெயரை அடைந்தது.

இதில் உள்ள யோகினி தேவதை எட்டு பேர்கள்.

1. வஸினி - ஸர்வ பிரபஞ்சமும் ப்ரஹ்மஸ்வரூபமே என நிச்சயிக்கும் சக்தி.

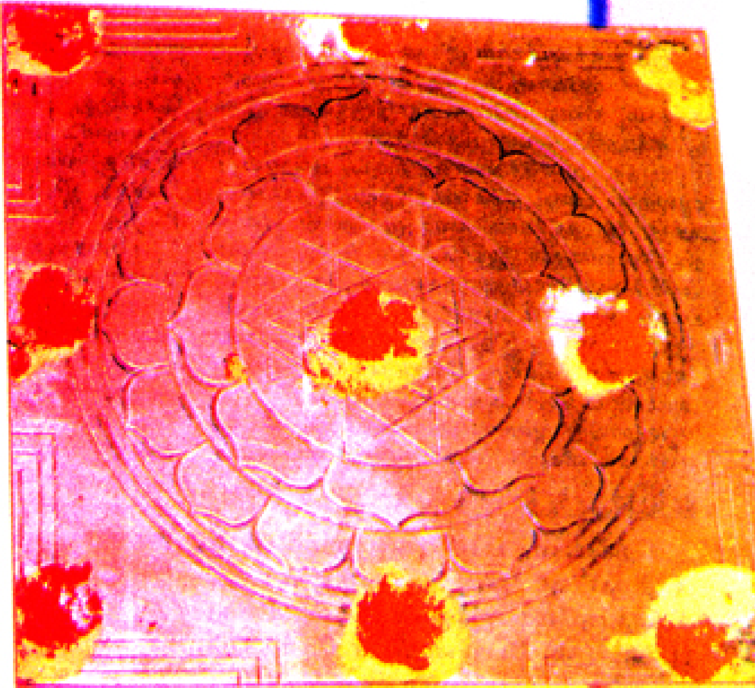
2. காமேஸ்வரி - ஆத்மா ப்ரஹ்மத்தின் ஸ்வரூபம் என்றும் அந்த ஆத்மாவின் செய்கைகளின் சக்தி.

3. மோதினி - ப்ரஹ்மா - ஆத்மா என்ற ஞானத்தின் சக்தி.

4. விமலா - அஞ்ஞானத்தை நிவர்த்தி செய்து எல்லாம் ஒன்றே என்பதை அறியும் சக்தி.

5. அருணா - ஜீவ - ப்ரஹ்ம ஐக்கியத்தை தெளிவு படுத்தும் சக்தி.

6. ஜயினி - ப்ரஹ்ம ஞானத்தை ஆத்மவித்தையால் போதிக்கும் சக்தி.



7. ஸர்வேஸ்வரீ - ஜீவனுக்கு முக்தியை கொடுக்கும் சக்தியாக எங்கும், எதிலும் நிறைந்துள்ள சக்தி.

8. கௌளினீ - ஜீவன் அடைந்த முக்தியை நிரந்தரமாக ஆக்கும் சக்தி.

என்ற முறையில் இந்த எட்டு தேவதைகளும் விளங்குகிறார்கள். ஜனனம், ரூபம், சம்ஸாரபந்தம், மரணம் ஆகியவைகளை ஒழிப்பதற்குக் காரணமாக இருப்பதால் 'ரகஸ்ய யோகினிகள்' என்ற பெயரை அடைகிறார்கள். இவர்களிடமிருந்து கதை, காவியம், இசை, நாடகம், சாஸ்திரம், ஸ்தோத்திரம் ஆகியவைகள் தோன்றுவதால் "வாக் தேவதைகள்" என்று அழைக்கப்

பரத்வாஜ் ஸ்வாமிகள்

படுகிறார்கள். இவர்களே 'அ' காரம் முதல் 'க்ஷ' காரம் வரையில் உள்ள அக்ஷரங்களின் தோற்றத்திற்குக் காரணமானவர்களாக இருப்ப தால் ''மாத்ருகா ஸ்வரூபிணி'' என்று போற்றப் படுகிறார்கள். அகாராந்தி க்ஷகாரந்த ந்யாஸம் செய்வது மாத்ருகா ந்யாஸம் எனப்படுகிறது.

இந்த ஏழாவது ஆவரணம் ஞான வடிவ மானதும் சிவ - சக்தி ஐக்கியத்தையும், ஜீவ - ப்ரஹ்ம ஐக்கியத்தையும் தெளிவுபடுத்தி, 'சிவோஹம்' என்ற எண்ணத்தை அஹம்ப்ரஹ் மாஸ்மி என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்துவதாக அமைகிறது.

8. எட்டாவது ஆவாரணம் த்ரிகோணம்

இந்த த்ரிகோணம் ஸ்ரீ சக்ரத்தின் மத்தியில் உள்ள த்ரிகோணம் ''ஸர்வ ஸித்தி ப்ரதா சக்கரம்'' என்ற பெயருடன் இருக்கிறது. இது ஸ்ரீ சக்ரத்தில் 43வது முக்கோணம்.

இந்த முக்கோணத்திற்கும், ஏழாவது ஆவரண அஷ்ட கோணத்திற்கும் இடையில் வலது, இடது, மேல் என்ற முறையில் நான்கு நாற்கோணங்கள் இருக்கின்றன. இதில் எல்லா அஸ்திரங்களின் தேவதைகளும், தனுசு, பாணம், பாசம், அங்குசம் என்ற ஆயுத தேவதைகளும் இருக்கிறார்கள். இந்த ஆயுத தேவதைகளை ஆராதனை செய்த பிறகுதான் எட்டாவது ஆவரணம் தொடங்கப்பட வேண்டும்.

ஏழாவது ஆவரணத்தில் ஸந்தேகம், விபரீத எண்ணம், விளங்கவில்லை என்ற (மனை என்ற) தன்மைகளை அகற்றி, மனத்தின் பல பூதங் களையும், அதன் செய்கைகளையம் சரி செய்து, அந்த மனத்தை திரும்பவும் உலக விஷயங்களில் செல்லவிடாமல் தடுத்து சாதகனின் சாத னையை உன்முகமாக திருப்புவது என்பது இந்த ஆயுதங்களின் தன்மை, இதைத்தான் லலிதா ஸஹஸ்ரநாமத்தில் ''மனோ ரூபேக்ஷு கோதண்டா பஞ்சதன் மாத்ரஸாயகா, ராகஸ்வ ரூப பாசாட்யா க்ரோதாகாராங் குசோஜ்வலா'' என்று கூறப்படுகிறது. கோதண்டம் (தனுசு) = மனம் என்னும் பஞ்சேந்திரியங்களின் தன்மை யின் சாயலை பாணம் என்றும், பாஸம் என் பது விருப்பம், அங்குசம் என்பது வெறுப்பு, என்றும் கூறப்படுகிறது.

தனுசு (வில்) : சுத்தமனதை உன்முகமாக வளைத்து வில் மாதிரி திருப்புவது தனுசு என் றாகிறது. எப்படி ஒரு மரக்கிளையை கையால் பிடித்து இழுத்தால் வளையுமோ அது போன்றது.

பாணம் (அம்பு) : பஞ்ச இந்திரியங்களின் அசுத்த விஷய அனுபவங்களை நிவர்த்தி செய்து ஜிதேந்த்ரிய சுத்தமனதை அடை விப்பது.

பாசம் : ஆத்மாவை எப்படியாவது அறிதல் வேண்டும் என்ற விருப்பமே பாசம் ஆகும்.

அங்குசம் : அஞ்ஞானம் என்ற வெறுப்பே அங்குசம் ஆகும்.

இந்த எட்டாவது ஆவரண ஸர்வஸித்தி ப்ரதாய சக்கரத்தில் மஹாகாமேஸ்வரி, மஹா வஜ்ரேஸ்வரீ, மஹாபகமாலினி என்ற மஹா என்ற சிறப்புடன் கூடிய நாயகிகள் உள்ளனர். ''அதிரகஸ்ய யோகினிகள்'' என்ற பெயருடன் விளங்குகிறார்கள். இவர்களுக்கு ''திரிபுராம்பா'' நாயகியாக ரத்ன சிம்மாஸனத்தில் வீற்றிருக் கிறாள்.

மஹாகாமேஸ்வரீ : காமகிரி ஆலயத்தில் அக்னிமயமான காமகிரி பீடத்தில் வாக்பவ பீஜஸ்வரூபிணியாக காதி வித்யா சக்தியாக சாதகனின் அசுத்தமான இச்சைகளைப் போக் கும் சக்தியாக இருந்து கொண்டு பாசம், அங் குசம், அம்ருதகலசம், கபாலம் ஆகியவைகளை தரித்து வரத, அபயம் என்ற ஆறுகைகளுடன் அழகான வஸ்திரம் தரித்து, ஒளிமிக்க ஆபர ணங்களை அணிந்து ஸர்வ அலங்காரத்துடன், தன் சதுரங்க சேனைகளுடன், ஆத்ம தத்துவ மாக, இச்சா சக்தியோடும் மித்ரேச நாத ருடனும் விளங்குகிறாள்.

2. மஹாவஜ்ரேஸ்வரீ : ஹாதி வித்யா ஸ்வரூபிணியாக விஷ்ணு சக்தியாய் விளங்கி, தனது ஆறுகைகளில் பாசம், அங்குசம், பாணம், வில், புஸ்தகம், ஜபமாலையுடன் சர்வ அலங் காரத்துடன், பரிவாரங்கள் புடை சூழ சூரிய மண்டலம் என்ற ஜலாந்தர பீடத்தில், அன்

தேங்காய் பர்பி பண்ணும்போது அத்துடன் ஒரு மாறுதலுக்காக சிறிது குலோப்ஜாமூன் மிக்ஸ், சிறிது பூஸ்ட் (அ) போர்ன்விடா சேர்த்துப் பாருங்கள். புதுமையான கோகோ பர்பி கிடைக்கும். ஒரு மாறுதலுக்கு பூஸ்ட் சேர்ப்பதற்கு பதிலாக ப்ரூ (அ) சன்ரைஸ் சேர்த்தால் காப்பி கேக் ரெடி.

- லதா வெங்கடேஷ்



பிறந்த நாள், திருமண தினங்களைக் கொண்டாடும் போது சிலர் அழைப்பிதழ், வாழ்த்து செய்திகளில், அவற்றை ஆங்கிலத்தில், 'பர்த்டே', 'வெட்டிங் டே' என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். ஆங்கிலம் விசித்திரமான, வித்தியாசங்களைக் கொண்ட மொழி. அதை நாடினால் அதன் மரபுப்படிதான் பயன்படுத்த வேண்டும். ஒருவருக்குத் திருமணம் நடக்கும் அத்தினத்தை மட்டுமே 'வெட்டிங் டே' என்று குறிப்பிட வேண்டும். அதன் பிறகு ஒவ்வொரு ஆண்டும் அத்தினத்தைக் கொண்டாடுவதானால் அதை 'வெட்டிங் ஆனிவர்சரி' என்றுதான் குறிப்பிட வேண்டும். ஆனால் ஒருவர் ஜனித்த நாளையும் சரி, அதன் பிறகு ஒவ்வொரு ஆண்டும் அத்தினத்தையும் சரி; 'பர்த்டே' என்றுதான் குறிப்பிட வேண்டும். அவர் இறந்த பிறகுதான் அத்தேதியை 'பர்த் ஆனிவர்சரி' என்பார்கள். எனவே, ஒவ்வொரு ஆண்டும் 'பர்த்டே'யையும், 'வெட்டிங் ஆனிவர்சரி'யையும் கொண்டாடுவோம்!

– அ. ஷண்முகசுந்தரம்



டங்கள் எல்லாவற்றையும், சிருஷ்டித்து, காக்கவும் ஆற்றல் உள்ள காமகலா ஸ்வரூபிணியாய் வித்யா தத்துவத்தில் ஷஷ்மச நாதருடன் மஹாவைபத்துடன் விளங்குகிறாள்.

3. மஹாபகமாலினி : ஹாதி வித்யா ஸ்வரூபிணியாய் சுந்தர மண்டல ரூபமான பூர்ணகிரி பீடத்தில் பூர்ண சந்திரன் போன்ற திருமேனியுடன் வில், அம்பு, பாசம், அங்குசம், புஸ்தகம் அபய முத்திரையை ஆறுகைகளில் தரித்து மதிமயமான ஆபரணங்களைப் பூண்டு, அழகான ஆடை அணிந்து சிவதத்துவத்தில் உட்மசாநந்த நாதரோடு கூடி கிரியா சக்தி ரூபிணியாக விளங்குகிறாள்.

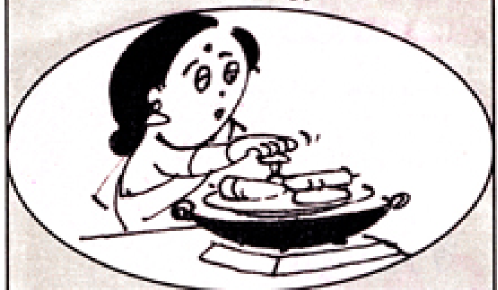
ஆத்மாவால் சூன்மத்திலும் சூஷ்மமாக மறைந்து ரஹஸ்யமாக இருந்து இச்சா சக்தி, ஞானசக்தி, கிரியா சக்தியாக இருப்பதால் "அதிரஹஸ்ய யோகினிகள்" என்ற பெயரை அடைகிறார்கள்.

நவாவரண பூஜையில்லாது, ஸ்ரீசக்ர பூஜை பூர்த்தியாவதில்லை. நவாவரண பூஜை செய்பவர்கள் தேவர்களால் போற்றப்படுகிறார்கள். ஸர்வ ஜனங்களாலும் வணங்கப்படுகிறார்கள். நவாவரண பூஜை செய்யுமிடத்தில் மகாலக்ஷ்மி நித்யவாஸம் செய்கிறாள். யார் யாருக்கு என்னென்ன விருப்பம் நிறைவேற வேண்டுமோ அவரவர்களுக்கு அந்த விருப்பத்தை பராசக்தி புவனேஸ்வரி நிறைவேற்றி வைக்கிறாள். பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் நவாவரண பூஜையான ஸ்ரீசக்ர பூஜையைத்தான் பாரத தேசத்தில் நூற்றுக் கணக்கானவர்களுடைய இல்லத்திலும், தொழில் நிறுவனங்களிலும், நடத்தி பராம்பிகையின் பேரருளை நிலைக்கச் செய்துள்ளார்கள். நவாவரண பூஜையில் "ஸர்வ ரோகஹர சக்கரம்" என்ற ஏழாவது ஆவரண பூஜை உள்ளது. இந்த ஏழாவது ஆவரண பூஜையின் மகிமையால் கொடிய நோயான புற்றுநோய், வலிப்பு நோய், க்ஷய ரோகம் கூட குணமாகி விடும். நோய் உடம்பில் ஒரு பகுதியில் வந்தால் கூட உடம்பு பூராவையும் அது பாதிக்கும்.

நோய் படுத்துகிறபாடு பெரிய அவஸ்தையாகும். அது குணமாகும் வரை அதைத் தவிர வேறு ஒன்றும் தெரியாது. நோய் ஒரு மலையைப் போன்றது. அந்த நோயான மலை மறையும் வரை ஆரோக்கியம், குணம் என்ற 'க்ஷேமம்' தெரியாது. நோய் என்கிற மலையை பிளக்க முடிவதில்லை. நோய் என்கிற மலையைப் பிளக்க பராசக்தி புவனேஸ்வரி உதவுகிறாள். அவளது கருணை கோடாரியாக அந்த நோயாகிய மலையைப் பிளக்கிறது. உடனே 'க்ஷேமம்' என்கிற குணம் தெரிகிறது. இந்த நோயை பிளப்பதான "ஸர்வரோகஹர சக்கரம்" அடங்கிய நவாவரண பூஜையைத்தான் ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் செய்து பல அன்பர்களின் நோயை குணப்படுத்தியுள்ளார்கள்.

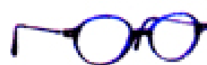
கேரட்டை நீரில் போட்டு வேக வைப்பதைவிட இட்லி வேக வைப்பது மாதிரி ஆவியில் வேக வைத்தால் கேரட்டில் உள்ள சத்துக்கள் அழியாமல் இருக்கும்.

– சி. விஜி



கண்ணோடு காண்பதெல்லாம்...











நீங்கள் காணும் எதுவும், எப்போதும் தெளிவாகவும் துல்லியமாகவும் இருக்க வேண்டும் அல்லவா. இன்றே எங்களிடம் உள்ள கம்ப்யூடரைஸ்டு கண் பரிசோதனைக் கருவி மூலம் உங்கள் கண்களை பரிசோதித்து கொள்ளுங்கள். இன்றே வாருங்கள். இனி விழிகளாலே பேசுங்கள்.



OPTICIANS

85, டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் சாலை,
மைலாப்பூர், சென்னை-4.
போன்: 8271012, 8271978, 8221539.
ஃபேக்ஸ்: 8273864.

Kapleshwar Optics

25, கோட்ஸ் ரோடு,
வடக்கு உஸ்மான் சாலை எதிரில்,
தி. நகர், சென்னை-17.
போன்: 8241074, 8264211.
www.kapleshwar.com



'ரோஸி டவர்ஸ்'
7, நுங்கம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை,
சென்னை - 34.
போன்: 8277706, 8277635.
டெலிஃபேக்ஸ்: 8257708.



OPTICS

தேஜா டவர்ஸ்,
ஐயப்பன் கோவில் எதிரில்
AC-2, 2வது அவென்யூ,
அண்ணாநகர் மேற்கு,
சென்னை- 40. போன்: 6269297
டெலிஃபேக்ஸ்: 6260794.



நெ.1, பத்மநாபா நகர், பெசன்ட் அவென்யூ, அடையாறு.
சென்னை-20. போன்: 491 3812/13. ஃபேக்ஸ்: 491 7380.
நெ.75, 1வது அவென்யூ, அசோக் நகர், சென்னை-83. போன்: 471 0159.
GF-A, ஜெனிட்டி, 23 ஸ்பர் டாங்க் ரோடு, சேத்துபட்.
சென்னை-31. போன்: 826 4921, 826 8094.

தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும் என்பார்கள். மணமாகும் பெண்களுக்கு வாழ்த்துக்களுடன் இந்தக் குறிப்புகளை வழங்குகிறார். அழகுக் கலை நிபுணர் திருமதி ஹேமா லக்ஷ்மண் அவர்கள் –



கே. : இப்போது மணப் பெண் அலங்காரம் என்பது ரொம்பவும் பிரபலமாகி விட்டது. திருமண தினங்களில் அழகுக் கலை நிபுணரின் உதவியோடு அலங்காரம் என்பது ஃபேஷனாகி விட்டது. அது அவசியம் தேவையானதா?

பதில் : "முன் நாட்களில் கல்யாணம் என்றால் கருப்பு, வெள்ளை புகைப்படம்தான் எடுக்க முடியும். இப்பொழுது விஞ்ஞான முன்னேற்றத்தில் கலர் புகைப்படம், வீடியோ என்று பெருகி விட்டது. அவற்றிலேயே பலவித 'நகாசு வேலை' என்பார்களே அப்படிப்பட்ட முன்னேற்றமெல்லாம் இருக்கிறது. அவற்றில் நாம் அழகாகத் தெரிய வேண்டுமென்பது எல்லாப் பெண்களுக்



தசராவின் போது எடுத்த போட்டோவின் பிரதிகளை எடுத்து, புது வருட வாழ்த்தாக அனுப்பினோம். இது எல்லோரும் பாதுகாக்க வேண்டிய வாழ்த்து மடலாகியது.

— எஸ். மைதிலி

யென்றே சொல்லலாம்.

கே. : மணப் பெண்ணை அழகு படுத்துதல் என்றால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பதில் : மணப் பெண் என்பவளுக்கு, பெண் பார்த்து ஓ.கே. சொல்லிவிட்ட அன்றிலிருந்தே டென்ஷன் ஆரம்பித்து விடுகிறது. அதனால் உடல் ரீதியாகவும், மனரீதியாகவும் பல மாறுதல்கள் ஏற்படுகிறது. அதனால் உடலை சர்வ ஜாக்கிரதையாக பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பருவ மாறுதல்களுக்கு ஈடு கொடுக்க உணவை பட்டியல் போட்டு சாப்பிட்டு வர வேண்டும். ஒரே நாளில் எதுவும் மாற முடியாது. கல்யாணத்திற்கு மூன்று மாதத்திற்கு முன்பிலிருந்தே உணவுப் பழக்கம், பிறரிடம் பேசிப் பழகும் முறை, பெரியவர்களிடம் அனுசரணை இப்படி பல கோணங்களிலும் தன்னை தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

அழகுப் பராமரிப்பு என்பது உச்சி முதல் பாதம் வரை எல்லா அங்கங்களுக்கும் ஆன ப்ரத்யேக கவனிப்புதான். அந்தக் கவனிப்பை அழகுக் கலை நிபுணர் செய்வார்.

கே. : முதலில் தலை விஷயத்திற்கு வருவோம். இளநரைக்கு என்ன செய்யலாம்? எனக்குத் தெரிந்த நபர் ஒருவர் கருவேப்பிலை எண்ணெயை உபயோகப்படுத்தி வருகிறார்.

பதில் : இளநரைக்கு சத்து குறைவே முதல் காரணம். ஊர் மாற்றம், பருவ மாற்றம், இராசாயன தொடர்புடைய வேலை இவைகளும் சில காரணங்கள். அதற்குக் கருவேப்பிலை எண்ணெயை தலைக்குத் தடவுவது தப்பு.

தலையில் ஏற்கெனவே எண்ணெய்ச் சுரப்பு இருப்பதால் எண்ணெயை மேலும் தடவுவதால் பிசுக்குதான் கூடுமேயொழிய நரை மறையாது.

இரத்தத்தில் சிகப்பு அணு குறைவதால் ஏற்படும் இந்தக் குறைபாட்டைத் தவிர்க்க, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அத்திப் பழங்கள் வீதம் சாப்பிடலாம். உணவில் கருவேப்பிலையை நிறைய சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கே. : பெண்களுக்கு இடுப்பில் பட்டையாக கருப்புக் கோடு விழுகிறதே. எதனால்?

பதில் : பெண்கள் உள்ளாடையை மிகவும் இறுக்கமாக அணிவதால் இந்தக் கருப்பு விழுகிறது. இதைப் போக்க, பேபி ஆயில் - 2 ஸ்பூன், விளக்கெண்ணெய் - 1 ஸ்பூன், ஆலிவ் ஆயில் - 1 ஸ்பூன்.

இவற்றை நன்கு கலந்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குளிப்பதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பு நன்றாகத் தடவிக் கொண்டு ஊற வேண்டும். பிறகு சந்தனம் வெட்டி வேர் இவையிரண்டையும் பொடித்து, குழைத்துத் தடவி வந்தால் நாளடைவில் கருப்பு மறையும். இந்த சமயத்தில் ஒன்றைக் கூற விரும்புகிறேன் –

இன்றைய நாட்களில் பெண்கள் சுரிதார் அணிந்து கொள்வதால் புடைவை கட்டிக் கொள்ளத் தெரியாது என்று கூறுகிறார்கள். புடைவை நமது சீதோஷணத்திற்கு ஏற்ற ஆடை. இடுப்பு நன்கு அமையவும் உதவுகிறது. அழகு ரீதியாகவும் நல்ல உடை. ஆகையால் புடைவை கட்டிக் கொள்ள பெண்கள் பழகிக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

கே. : கண்ணின் கீழ் கருப்பு வளையம், நகையணிந்து கழுத்தில் கருப்புக் கோடு இவைகளுக்கு என்ன செய்யலாம்? முகமும் பளபளப்பாக வேண்டும்.

பதில் : மேற்சொன்ன வெட்டிவேர், சந்தனப் பவுடரையே உபயோகிக்கலாம். முகம் பளபளப்பாக இருக்க நான்கு பெரிய எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து வடிகட்டி, சம அளவு கிளிசரின், ஒரு ஸ்பூன் தயிர் கலந்து கழுத்து, முகம் இவைகளில் மேல் நோக்கி சர்குலர் முறையில் நன்கு தேய்க்கவும்.

ஏற்கெனவே சொன்ன இந்தப் பவுடரை குழைத்துப் பூசி வெதுவெதுப்பான நீரில் முகத்தைக் கழுவவும். கனமான நகைகள் அணிவதால் கழுத்து, கையின் கீழ் போன்ற இடங்களில் கருப்புப் போக, 'கிளென்சிங் மில்க்' (cleansing milk) என்று கடைகளில் விற்கும். அதைத் தடவி, ஸ்கரப் (Scrub) கொண்டு தேய்த்துக் கழுவினால் மூன்று மாதங்களில் கருப்பு போய் விடும்.

உதட்டிற்குக் கீழ் கருப்பு இருப்பது கொழுப்புச் சத்து கூடுவதால் உண்டாகிறது. அதற்கு herbal pack செய்து கொள்ள வேண்டும். மருக்களும் மறைந்து விடும். மூலிகை ப்ளீச் செய்து கொள்வதால் பின் விளைவுகள் எதுவும் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. அழகுக் கலை நிபுணரிடம் 'அரோமா மசாஜ்' செய்து கொள்ளலாம். அதில் மூலிகை எசன்ஸ் இருப்பதால் நல்ல பலன் அளிக்கும்.

அது போல் கால் பித்த வெடிப்பிற்கு முக்கியமாக சிகிச்சை எடுக்க வேண்டும். பித்த வெடிப்பு இருப்பதால் புடைவை முக்கியமாக பட்டுப்புடைவை ஜரிகை மாட்டி மாட்டி இழுக்கும். அதற்கு பெடிக்யூர் மசாஜ் செய்து கொள்ள வேண்டும். இரவில் cleansing milk உபயோகப்படுத்தலாம். இதையெல்லாம் அழகுக் கலை நிபுணரிடம் செய்து கொள்ளும் போது சரியாக அமையும்.

பேட்டி : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

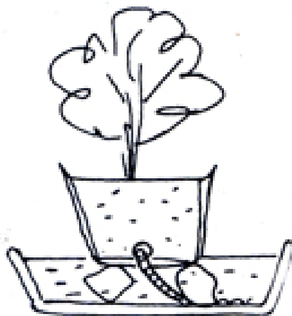
விடுமுறையில் செடிகளே!

விடுமுறையில், வெளியூர் செல்லும்போது செடிகளைப் பார்த்துக் கொள்ள சில வழிமுறைகள் உள்ளன. இவற்றைப் படித்துப் புரிந்து கொண்டு உங்கள் வசதிக்கு ஏற்றாற்போல செய்யுங்கள்.

1. ஊருக்குக் கிளம்புமுன், செடிகளுக்கு நன்றாகத் தண்ணீர்ப் பாய்ச்சுங்கள், நீண்ட நேரம் தாங்குகிறாற்போல.

2. தொட்டிச் செடிகளாக இருந்தால் செடிகளை நேராக வெயில் படும் இடத்திலிருந்து கூலான அறைக்கு மாற்றி விடுங்கள்.

3. இப்போது செடிகள் தானாகவே தண்ணீர் ஊற்றிக் கொள்ள ஒருமுறை – பழந்துணியை வாலாகக் கிழித்துத் திரி மாதிரி திரித்துக் கொள்ளுங்கள். இதன் ஒரு முனையை பூந்தொட்டியின் அடியில் உள்ள ஓட்டையில் செருகி விடுங்கள். இப்போது தொட்டியைத் தண்ணீர் நிரம்பிய ஒரு பாத்திரத்தில் அல்லது மண்தட்டில் வையுங்கள். (திரியின் இன்னொரு முனை தண்ணீரில் நனையுமாறு). இப்போது சொட்டுச் சொட்டாக நீர் இந்தத் திரி வழியாக மேலே தொட்டிக்கு ஏறும்.



"நான் தினமும் குடம் குடமாக தண்ணீர் ஊற்றுகிறேன். இந்த சொட்டு நீர் எப்படிப் போதும்" என்கிறீர்களா? நாம் தொட்டி முழுதும் வெள்ளமாகும் படி தண்ணீர் ஊற்றினாலும் செடிகளுக்குத் தேவையானது இந்தக் குறைந்த அளவு நீரே ஆகும்.

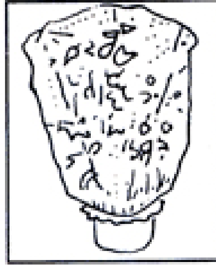
மண் முழுதும் உலர்ந்து போகாமல் ஈரம் எப்போதும் இருக்கும்படியாக இந்தத் திரிக் காப்பாற்றும் பல நாட்களுக்கு. சொட்டு நீர்ப் பாசனம் என்று ஒரு நீர்ப்பாசன முறை சில ஆண்டுகளாகப் பிரபலமடைந்து வருவதே இந்த அடிப்படையில்தான். துணிக்குப் பதிலாக தேங்காய் நார்க் கயிற்றைக் கூடப் பயன்படுத்தலாம்.

4. மேலே சொன்ன முறைக்கு சற்று மாறுபட்ட முறை இது. நீர் நிரம்பிய பாத்திரத்தை தொட்டியை விடச் சற்று உயரமான இடத்தில் வையுங்கள். திரியை அந்தப் பாத்திரத்திலிருந்து தொட்டிக்கு மேலாக விடுங்கள். இதனால் மண் எப்போதும் நனைந்தாற்போல இருக்கும்.

5. செடிகளுக்குத் தண்ணீர் அளிக்கத்தான் முடியவில்லை. செடிகள் தண்ணீரை இழப்ப



தைக் குறைக்கவாவது செய்வோம். தண்ணீர் இழப்பு குறைந்தால் செடிகளின் தண்ணீர்த் தேவை குறையும். செடியைச் சுற்றி 4 அல்லது 5 மெல்லிய கம்புகளை நடுங்கள், அரண் போல. இப்போது இந்தக் கம்புகளைச் சுற்றி செடி முழுதும் மூடுமாறு பிளாஸ்டிக் பையினால் மூடுங்கள். தண்ணீர் பாய்ச்சிவிட்டு தொட்டியின் வாய் வரை இந்த பிளாஸ்டிக் பையினால் மூடினால், தண்ணீர் ஆவியாகி வெளியேறுவது குறைந்து 2 - 3 வாரங்களுக்கு செடிகள் தண்ணீர் இல்லாமல் தாங்கும்.



6. செடிகளுக்கு அடியில் இலைக் கழிவுகளுடன் கூட அவ்வப்போது தேங்காய் நாரைப் போட்டு வாருங்கள். இவை அதிக நேரத்துக்கு நீரைத் தேக்கி வைக்க உதவும். மண் உலராமல் பாதுகாக்கும்.

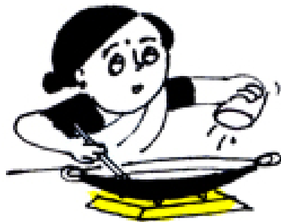
7. நமக்கு எப்படி அதிக வெயில், வறட்சி ஒரு பிரச்னையாக இருக்கிறதோ, அப்படியே ஊட்டி, கொடைக்கானல் போன்ற குளிர்ந்த பிரதேசத்தில் உள்ளவர்களுக்கு அதிக குளிர் ஒரு பிரச்னை. அங்கு குளிரில் பாதுகாப்பில்லாமல் சில சமயம் செடிகள் பட்டுப் போய் விடும். இப்படி குளிர்ந்த பிரதேசத்தில் உள்ளவர்கள் வெளியூர் செல்லும்போது, செடிகளை பனிக்காற்றிலிருந்து காப்பாற்ற நான்கைந்து செய்தித்தாள்களினால் சுற்றி மூடி வையுங்கள். தலைப் பகுதி மட்டும் தெரியுமாறு விடுங்கள். நீங்கள் வரும்வரை செடிகளை குளிரிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள இது போதும்.

நர்சரிகளில் தற்போது செயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட தண்ணீரை தக்க வைத்துக் கொள்ளக் கூடிய சில பொருட்கள் கிடைக்கின்றன. பூந்தொட்டிகளில் இவற்றைப் போட்டுத் தண்ணீர் ஊற்றி விட்டுப் போய் விட்டால் போதுமாம். நாம் வரும் வரை செடிகளுக்குத் தண்ணீர் ஊற்ற வேண்டிய அவசியமில்லையாம். எவ்வளவு தூரம் உபயோகமானவை என்பது தெரியவில்லை.

இப்போது மேலே கூறிய வழிமுறைகள் நல்ல வழி முறைகள் என்றாலும் இவை தற்காலிக தீர்வுகள்தான். இவையே முழுமையான தீர்வுகள் ஆகா. உங்களைப் போலவே செடிகளை அதிகம் நேசிக்கும் பக்கத்து வீட்டுக்காரர் கிடைத்தால் அவர்தான் சரியான தீர்வு.

— தண்மதி திருவேங்கடம்

திடீர் திரட்டுப்பால்



எங்கள் வீட்டு விசேஷத்தில் பல விதமான இனிப்புகளுடன் மிக முக்கியமாக திரட்டுப்பால் இடம் பெற வேண்டும். காலையில் இருந்து சமைத்த அமர்க்களத்தில் அனைவரும் சாப்பிட அமர்ந்ததும்தான் திரட்டுப்பால் ஞாபகம் வந்தது. உடனே இருவரை பரிமாற அனுப்பிவிட்டு நானும், எனது ஓர்ப்படியும் திடீர் திரட்டுப்பால் பண்ண ஆரம்பித்தோம்.

2 லிட்டர் பாலை பெரிய அடுப்பில் (முன்பே காய்ச்சியது) வைத்து நன்கு கொதிக்க ஆரம்பித்ததும் 2 எலுமிச்சையை பிழிந்தோம். 1 நிமிடம் கொதித்து நன்கு திரிந்த பின் பன்னீரை வடிகட்டி அடுத்த அடுப்பில் கொதித்துக் கொண்டிருந்த வெல்லப்பாகில் போட்டு, ஏலம் சேர்த்துக் கிளறினோம். பந்தியில் ரசம் முடிந்து அனைத்து பட்சணங்களும் பரிமாறும் சமயம் எங்கள் திரட்டுப்பால் கடகட ரெடி. அனைவரும் மற்ற ஸ்வீட்டுகளைவிட நாங்கள் வேகமாக திரட்டிய திரட்டுப்பாலை மிகவும் விரும்பி உண்டனர்!

– லதா வெங்கடேஷ்

புதிய நூற்றாண்டின் முதியவர்கள்

கடந்து போன இருபதாம் நூற்றாண்டில் நமது குடும்பச் சூழ்நிலை படிப்படியாக பல மாறுதல்களைக் கண்டிருக்கிறது. இந்த மாறுதல்களே வரும் புதிய நூற்றாண்டில் பல பிரச்னைகளை உண்டாக்கியிருக்கிறது. பல குடும்பங்களில் மகன்கள் மேல் படிப்பிற்காக வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று விடுகிறார்கள். மகள்களோ வெளிநாட்டிலிருக்கும் மாப்பிள்ளைகளை மணந்து அங்கேயே தங்கி விடுகிறார்கள். இதனால் பாதிக்கப்படுவது யார்? வயதானவர்களே! அவர்களின் நிலை என்ன? எதிர்காலம் அவர்களுக்கு என்ன பாதுகாப்பை அளிக்கப் போகிறது?

மாறுபட்ட இந்தச் சூழ்நிலையை அவர்கள் எப்படி சமாளிக்க வேண்டும்? அவர்கள் மன அமைதியான வாழ்க்கையை வாழ, இளைஞர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை விளக்குகிறார் திரு. ஆர். சுப்பிரமணியம். இந்தச் சூழ்நிலையை நன்கு புரிந்து கொண்டுள்ள இவர், தலைமைப் பொறியாளராக பணியாற்றியதோடு, எஸ். லட்சுமி சுப்பிர மணியம் என்ற பெயரில் எழுத்தாளராக தமிழ் வாசகர்களிடையே அறிமுகமானவரும் கூட. இரண்டாயிரமாவது ஆண்டு அறிமுகமாகும் நிலையில், மாறி வரும் சமூகத்திற்கு இவரது அனுபவத்திலிருந்து தரும் அறிவுரைகளைப் பார்ப்போமா....

கேள்வி : நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையின் பெரும் பகுதியை போன நூற்றாண்டில் கழித்தவர்கள். இந்த அனுபவத்தில் நீங்கள் நமது குடும்பங்களில் கண்ட மாறி வரும் சூழ்நிலையில் சுவாரசியமான விஷயம் என்ன?

"தஞ்சை மண்ணில் காவிரியின் மடியில் தாலாட்டப்படும் ஊர்கள் நிறைய உண்டு. அதில் இசையும் சேர்ந்து மணக்கும் திருவையாறு எனது ஊர். பிறந்தது முதலே கூட்டுக் குடும்பத்தில் வாழ்ந்தவன் நான். பள்ளிப் பருவத்தை தஞ்சையிலும், கல்லூரிப் படிப்பை சிதம்பரத்திலும் கழித்த போது, 'கல்கி', தி. ஜானகிராமன், கு.ப. ராஜகோபாலன் போன்ற எங்கள் மாவட்டத்து எழுத்தாளர்களின் வருணனைகளில் உணர்ந்து ஊறிப் போயிருக்கிறேன்.

அவர்கள் கதைகளில் எழுதுவதைப் போல் கூட்டுக் குடும்பங்களில் வாழ்வது ஒரு சுகமான அனுபவம். குடும்பப் பொறுப்பு என்ற கவலையே இருக்காது. பெற்றோர்கள், தாத்தா - பாட்டி என்ற ஒரு சுகமான போர்வை நம்முடைய அன்றாடப் பிரச்னைகளிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றி விடும்.

வீட்டில் பெரியோர்கள் செய்யும் பூஜை மணமும், அனுபவசாலிகளின் சமையல் மணமும் நம்மை கவர்ந்திழுக்கும். புதிதாக திருமணமாகி வரும் பெண் கூட அழகான சிறு குத்துவிளக்கு போல் பிரகாசிப்பாள். அருமையுடன் மாமியார் அந்த விளக்கில் அழகாகத் திரி போட்டு, அளவாக எண்ணெய் விட்டு, ஒளியைத் தூண்டுவது போல், சொல்லிக்



கொடுக்க வேண்டியவற்றை நன்கு சொல்லிக் கொடுத்து, அவளை திறமையான இல்லத் தரசியாக உருவாக்கும் அழகே தனி. தீபாவளி, பொங்கல், புது வருடப் பிறப்பு என பண்டிகைகள் வந்தால் ஒரே கொண்டாட்டம் தான்!

ஆனால் இன்றைய சமுதாயத்தில் இவை அனைத்தும் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக மறைந்து வருகின்றன. கூட்டுக் குடும்பம் என்ற வார்த்தைக்கே இடமில்லை. மணமாகி வரும் முன்னரே தனியாக குடித்தனம் நடத்த, என்னென்ன எப்படி வாங்க வேண்டும், செய்ய வேண்டும் என்று தீர்மானித்துக் கொண்ட பின்னரே திருமணம் செய்து கொள்கின்றனர். வீட்டு வழக்கப்படி சமையல் கற்றுக் கொள்ள அவர்களுக்குப் பொறுமையும் இல்லை, நேரமும் இல்லை. அதை கணவனோ குழந்தைகளோ எதிர்பார்ப்பதும் இல்லை. கடையில் கிடைக்கும் பாதி தயாரான உணவை வெகு சீக்கிரம் சமைத்து சாப்பிடத்தான் நேரம் இருக்கிறது. அதனால் பெரியோர்களிடம் கற்றுக் கொள்ளும் போது கிடைக்கும் இனிய அனுபவம் (Intimacy) அவர்களுக்குக் கிடைப்பதில்லை. பண்டிகைகள் கொண்டாடுவதில் கூட சிரத்தை குறைந்து வருகிறது."

கேள்வி : இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் முதன் முதலாக மாறுதல்கள் எப்போது ஏற்பட்டன?

"சென்ற நூற்றாண்டின் முதல் பாதி முடிவடையும் நேரத்தில் நமது நாட்டிற்குச் சுதந்திரம் கிடைத்து விட்டது. அரசுத் துறைகளிலும், தனியார் துறைகளிலும் ஆங்கிலேயர்கள் வசித்து வந்த பதவிகளிலும் கூட இந்தியர்கள் – குறிப்பாக தமிழர்கள் இடம் பெறும் வாய்ப்பு ஏற்பட்டது. அதனால் குடும்பத்தில் இளைய தலைமுறையினர் டில்லி, பம்பாய், கல்கத்தா என்று போகத் தொடங்கி விட்டார்கள்.

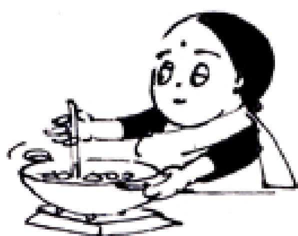
அப்படிப் போனவர்கள் ஆண்டுக்கு ஒரு முறையோ, பண்டிகை விடுமுறைகளிலோ, கல்யாணத்தை ஒட்டியோதான் வருவார்கள். பெற்றோர், பெரியவர்களுடன் கலந்து கொள்வார்கள். அந்த சில நாட்களுக்குக் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி ததும்பும். பேச்சிலும், சிரிப்பிலும் களைகட்டும். முடிந்து திரும்பும் போது சோகம் வந்து அவர்களை சூழ்ந்து கொள்ளும்.

"பையன் டில்லியில் பெரிய வேலையில் இருக்கிறான்" என்று பெருமையாக சொல்லிக் கொள்ளும் தகப்பனார் கூட, வாசலில் வந்து வழி அனுப்பும் போது, மேல் துண்டினால் கண்ணைத் துடைத்துக் கொள்வார்.

ஆனால் இந்த காலகட்டத்தில் கூடப் பெரியவர்கள் விருப்பப்பட்டால் டெல்லி, பம்பாய் போன்ற ஊர்களில் வேலை செய்தாலும், கிராமத்தை விட்டு வர அவர்கள் தயாராக இருந்தால், அவர்களை உடன் அழைத்துச் சென்று வைத்து கொண்டார்கள். நாளாக, ஆக, நகரத்தின் உள்ளேயே இருந்தாலும் பெற்றோரும், பிள்ளைகளும் தனியாக இருக்கும் பழக்கம் வளரத் தொடங்கி விட்டது.

கேள்வி : மேல் நாடுகளுக்குச் சென்று விட்ட பிள்ளைகள் பெற்றோரை உடன் அழைத்து செல்லக் கூடாதா?

"சென்ற நூற்றாண்டின் இறுதியில் நான் அமெரிக்காவுக்குச் சென்றிருந்தேன். அங்கு அமெரிக்க மக்கள் வாழும் வாழ்க்கை என்னைப் பெரிய அளவில் பாதித்து விட்டது. அமரர் மணியன் பல நாடுகளுக்குச் சென்று பல பயணக் கட்டுரைகளை எழுதியவர். அவர் அக்கட்டுரைகளை எழுதும் போது அவருடன் பலமுறை குறிப்புகளையும், புத்தகங்களிலிருந்து பல விஷயங்களையும் இணைத்து வடிவமைக்க உதவியிருக்கிறேன். அவ்வாறு, அமெரிக்காவைப் பற்றி பேசிக் கொண்டிருக்கையில், அவர் நேரில் கண்ட ஒரு சூழ்நிலையை விவரித்தார்...



அவலை கேசரியாக செய்யும் போதோ அல்லது பாயசமாக வைக்கும் போதோ ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு வாசனை வரும் வரை லேசாக வறுத்து விட்டு பின் மிக்ஸியில் சன்னமாக உடைத்துச் செய்தால் ரவை கேசரி போல் இருக்கும். சீக்கிரமும் செய்யலாம். பாயசமும் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

– எஸ். விசாலம்

"கரேன் என்ற பெண்மணியின் வீட்டு விருந்தாளியாக நான் சென்றிருந்தேன். அவருடைய வீட்டின் பின்புறப் பகுதியில் ஒரு 'டிரெயிலர்-ஹவுஸ்' இருந்தது. கரேனும் அவரது கணவரும் வீட்டில் குடி இருக்க, அவருடைய மாமியார் 'டிரெயிலர்-ஹவுஸ்'ஸில் குடியிருந்தார். இதைப் பற்றிக் கேட்டபோது, கரேன் சொன்னார்,

"நான் கல்யாணம் ஆகி வீட்டுக்கு வந்த புதிதில் மாமியார் எது சொன்னாலும் தட்டிக் கேட்காமல் செய்து வந்தேன். அந்த வாழ்க்கையில் ஒரு போலித்தனம் இருந்தது. எனவே என் கணவரிடம் நிலைமையை விளக்கினேன். அவரும் தாயைக் காப்பாற்ற வேண்டிய கடமையிலிருந்தும் விலகாமல், மணம் செய்து கொண்டு வந்த மனைவியை மனம் கோணாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய பொறுப்பிலிருந்தும் விலகாமல் இருக்க, தாயை 'டிரெயிலர்-ஹவுஸ்'ஸில் தங்க வைத்துள்ளார். நாங்கள் முன்புறம் உள்ள வீட்டில் இருக்கிறோம்" என்றார். மணியன் இந்த நிகழ்ச்சியை விவரித்தது 1968ம் ஆண்டில்.

1999ம் ஆண்டில் நான் பார்த்தபோது அமெரிக்காவில் 'டிரெயிலர்-ஹவுஸ்' கூட இல்லை. பெற்றோர்கள் முதியோர் இல்லங்களில்தான் தங்கியிருக்கின்றனர். அங்கு அவர்கள் சகல வசதிகளுடனும், அரசு தந்துள்ள சலுகைகளுடனும் வசதியாக இருக்கின்றனர். அவர்களின் பிள்ளைகளும், பெண்களும் வருடத்திற்கு இருமுறை, அதாவது தந்தையர் தினம் (Father's day) தாயார் தினம் (Mother's day) அன்று பரிசுகளுடன் வந்து பார்க்கின்றனர். அவர்களுடன் தேநீர் மட்டும் அருந்துகின்றனர்; உணவு கூட சாப்பிடுவது கிடையாது.

இந்த மாறுபட்ட சூழ்நிலையை, தொந்தரவு அளிக்காது தங்களை தானே பெற்றோர்கள் பார்த்துக் கொள்ளும் விஷயத்தை நம் நாட்டி விருந்து அங்கு சென்றுள்ள இளைய தலை முறையினர் பார்த்து ரசித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அதனால் மெல்ல, மெல்ல அவர்கள் மனதிலும் பணத்தை அனுப்பினால் வசதியாக வைத்துக் கொள்ளக் கூடிய முதியோர் இல்லங்கள் இந்தியாவில் உருவாகாதா என்ற ஆவல் படரத் தொடங்கியுள்ளது.

அதிலும் ஒரு தன்னலம் அடங்கியுள்ளது. அங்கு வாழும் மகன்களுக்கும், மகள்களுக்கும் குழந்தை பிறக்கும் போதும், அவர்கள் வளர்ந்து நர்சரி செல்லும் வரையிலும் பெற்றோரின் உதவி தேவைப்படுகிறது. அந்தக் கடமை உள்ள வரை, பெற்றோர்களுக்கு டிக்கெட் வாங்கி அனுப்பி, மற்ற செலவுகளுக்குப் பணம் அனுப்பி அவர்களை அழைத்துக் கொள்கின்றனர். குழந்தைகள் வளர்ந்த பிறகும் அவர்களை வைத்துக் கொள்ள சிலர் விரும்புவதால் அவர்களை 'ஸ்பான்சர்' செய்து விடுகின்றனர். அதாவது கட்டாயம் இரண்டு வருடத்திற்கு ஒரு முறை ஆறு மாதம் அவர்களுடன் வந்து தங்க வேண்டும். பெற்றோர்களின் உதவி தேவை இல்லை, அவர்கள் அங்கு இருப்பது மருத்துவச் செலவுகளையும், தேவையில்லாத பல பிரச்னை களையும் உண்டாக்கும் என நினைப்பவர்கள் அவர்களை திருப்பி அனுப்பி விடுகின்றனர்."

கேள்வி : வெளிநாடுகளுக்குப் போகாமல் இந்தியாவிலேயே பலர் வேலை பார்க்கின்றனரே. அவர்களின் பெற்றோருக்கு என்ன நிலை?

"இங்கேயே வாழும் இளைஞர்கள், இந்தியாவில் இருந்தாலும் வெளிநாட்டில் வாழ்கின்ற அளவிற்கு வாழ்க்கைத் தரம் இருக்க வேண்டும் என நினைக்கின்றார்கள். அதனால் கணவன் - மனைவி இருவரும் வேலைக்குப் போக நேரிடுகிறது. இவர்களுடன் பெற்றோர் இருந்தால் குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் சிரமப்படுவதில்லை. குழந்தைகள் வளர்ந்த பிறகுதான், பெற்றோர்களுக்கும், பிள்ளைகளுக்கும் உள்ள கருத்து வேறுபாடு வெளிப்படுகிறது. ஆராய்ந்து பார்த்தால்,



உருளைக் கிழங்கையோ, சேனைக் கிழங்கையோ மெல்லிய நீளத் துண்டுகளாக வெட்டி எண்ணெயில் பொரித்து (உப்பு, காரம் சேர்த்து) இதை எலுமிச்சம்பழ சாதத்தில் கலந்தால் வெகு ஜோராக இருக்கும்.

- சி. விஜி



புதுத் துணிகள் பாத்திரங்கள் மேல் ஒட்டப்பட்டிருக்கும் ஸ்டிக்கர்களை எடுத்த பின், அந்த இடத்தில் இருக்கும் பிசுபிசுப்பு சோப்பிற்குப் போகாது. துளி மண்ணெண்ணை விட்டுத் தேய்த்தால் சுத்தமாகப் போய்விடும்.

- எஸ். பட்டம்மா

தலைமுறை இடைவெளி என அழகிய வார்த்தைகளால் இதனை மூடப் பார்க்கின்றனர்.

இந்தத் தலைமுறை இடைவெளி தந்தை - மகனிடத்தில் மட்டுமல்ல தாத்தா - பேரன்களிடமும் காணத் தொடங்கியுள்ளது. புதிய தலைமுறையினரின் உணவுப் பழக்கமும் வாழ்க்கை முறையும் முதிய தலைமுறையினரால் ஏற்றுக் கொள்ளும்படி இருப்பதில்லை. இதனால் நிறைய வித்தியாசங்கள், கருத்து வேறுபாடுகள் தோன்றுகின்றன. பாட்டு, சினிமா, தொலைகாட்சி தொடர்கள் என ஒவ்வொரு தலைமுறையினருக்கும் பல வித ஆர்வங்கள் உள்ளன. இவற்றில் கூட கருத்து வேறுபாடு வருவதால் அந்தத் தொலைகாட்சிப் பெட்டியும் அதனை இயக்கும் ரிமோட் கண்ட்ரோல் கருவியும் படாதபாடு படுகின்றன.

மென்மையான இசையை விரும்பும் முதியோர்களுக்கு, சத்தமான இசை ரசிப்பதில்லை. இவ்வாறு சிறு சிறு விஷயங்களில் தோன்றும் வேறுபாடுகளை இரண்டு தலைமுறையினரால் தாங்க முடிவதில்லை. நடுவில் உள்ள மகன் - மகள், முதலியோரைக் கொண்ட தலைமுறை இந்தப் பிரச்னைக்கு இடமே வராதிருக்க முதன் முதலிலேயே பெற்றோரை தனியே சௌகரியமாக இருக்கச் செய்கின்றனர்."

கேள்வி : அடுத்த நூற்றாண்டு தொடங்கி விட்டது. இந்த நிலையில் இந்தப் பிரச்னைக்கு என்ன தீர்வை நீங்கள் காண்கிறீர்கள்?

"இந்தக் காலத்தில் அமெரிக்காவுக்குப் படிக்கச் சென்று, வேலை பார்க்க என தங்கி விட்ட இளைஞர்கள் பெரும்பகுதியினர். அவர்களது பெற்றோர் இந்தியாவில் மகன் மகள் தந்த வசதியான வாழ்க்கையை வாழ்கின்றனர். அவர்கள் இருக்கும் வரை, எப்போதாவது வரலாம் என நினைப்பவர்கள் அவர்கள் மறைவிற்குப் பிறகு அதைக் கூட செய்ய மாட்டார்கள். அதற்காக அவர்களுடன் அங்கு போய் தங்க மூத்த தலைமுறையினரின் மனம் இடமளிப்பதில்லை. நம் நாட்டு கலாசாரம் பூஜை புனஸ்காரம், ஆலய வழிபாடு முதலியவை அவர்கள் உடலில் ஊறிப் போயிருக்கிறது.

இங்கே வசதிகளுடன் வாழும் பெற்றோர் உடல் நலம் நன்றாக இருக்கும் வரை பிரச்னை இல்லை. அப்படி ஏதாவது உடல் நலம் கெடாதிருக்க தற்காப்பாக மாஸ்டர்-ஹெல்த்-செக்கப் போன்ற மருத்துவ வசதிகளை பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சாதாரண சேவைகளான கடைக்குப் போய் வருவது, வங்கிக்குப் போய் வருவது, வரி கட்டுவது, வீட்டில் மின்சார - தண்ணீர் பிரச்னைகளை சரி செய்வது போன்ற அடிப்படை வேலைகளுக்கு உதவி இல்லாமல் தவிக்கிறார்கள். இந்த சேவைகளை நம்பிக்கையுடன் நல்ல முறையில் அதிக செலவில்லாமல் செய்யக் கூடிய நல்ல நிறுவனங்கள் வளர்ந்து வர வேண்டும்.

இதற்கெல்லாம் நிவர்த்தியாக, ஒரு வசதியான ஏற்பாடு இந்த நூற்றாண்டில் மெல்ல மெல்ல வரத்தான் வேண்டும். இப்படிப்பட்ட தம்பதியருக்கு அன்றாட வசதிகள் அவ்வளவையும் கொடுத்து, சாப்பாடும் சிற்றுண்டியும் தந்து, மருத்துவ வசதிகளை அளித்து, ஆன்மீகம் முதல் சினிமா வரை அனைத்தையும் விவரிக்கும் பத்திரிகை முதலிய பொழுது போக்குகளை ஏற்பாடு செய்து, சௌகரியமான அறைகள் அல்லது குடியிருப்புகளில் வைத்துக் கொள்ளக் கூடிய - Senior citizen's home என்பது போல அமைய வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படும். அரசும் அதற்கு தனி சலுகைகள் தர நேரிடலாம். அப்போதுதான் முதியோர் சமுதாயமும் மன அமைதியுடன் வாழலாம். இளைய சமுதாயமும் அவர்களை ஓரளவிற்கு அடிக்கடி வந்து கவனித்துக் கொண்டு, உலகில் எந்தப் பகுதியில் வாழ்ந்தாலும் நிம்மதியாக இருக்கலாம்.

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

எங்கு வாங்குவீர்?



83.90
77



82/-
75.25



12/-
10.45



44/-
40



110/-
98.45



50/-
47.25



73.60
67.95



32.60
29.95



91/-
86.65

மேலே உள்ள பொருள்கள் மட்டுமில்லாமல் எல்லா வீட்டு உபயோக பொருட்களுமே சென்னையிலேயே குறைந்த விலையில் சுபிக்ஷாவில் மட்டும்தான் கிடைக்கிறது. சுபிக்ஷா இன்று எல்லா வீட்டு உபயோக பொருட்களின் விற்பனையிலும் சென்னையில் No.1.



Subhiksha

Pay Less ... Always

மருந்துகளுக்கு **10%** தள்ளுபடி

- அடையார் 68/5, டீச்சர்ஸ் காலனி
- அண்ணா நகர் W-125, 3வது அவென்யூ
- அண்ணா நகர் (மே) 1944, 18வது மெயின்
- அசோக் நகர் 32, முதல் அவென்யூ
- அரும்பாக்கம் D-103, MMDA காலனி
- ஆதம்பாக்கம் 1/C, கருணீகர் தெரு
- ஆதம்பாக்கம் 15, பழண்டியம்மன் கோயில் தெரு
- ஆழ்வார்பேட் 101, டி.டி.கே. சாலை
- எழும்பூர் 22, எழும்பூர் நெடுஞ்சாலை
- கிழக்கு தாம்பரம் 2, IIவது மெயின் ரோடு, சிட்லபாக்கம்
- குரோம்பேட்டை 81, ராதாநகர் மெயின் ரோடு
- கீழ்பாக்கம் 20A/3, டெய்லர்ஸ் சாலை
- கோடம்பாக்கம் 332, ஆற்காடு சாலை
- சேலையூர் 11, கேம்ப் ரோடு
- சாலிக்கிராமம் 7/1, அருணாச்சலம் சாலை
- தி.நகர் 12, தணிகாச்சலம் சாலை
- திருவான்மியூர் 2வது கிழக்குத் தெரு, காமராஜ் நகர்
- விருகம்பாக்கம் 50/1, காளியம்மன் கோயில் தெரு
- வேளச்சேரி 137, வேளச்சேரி தாம்பரம் ரோடு
- நங்கநல்லூர் 140, காலேஜ் ரோடு
- நுங்கம்பாக்கம் 114, வில்லேஜ் ரோடு
- பாடி 4, எம்.டி.எச். ரோடு
- பெரம்பூர் 13 & 14, குருமூர்த்தி கார்டன் தெரு
- பெரவள்ளூர் 33, S.R.P கோயில் தெரு, ஜவகர் நகர்

புதிய சுபிக்ஷாக்கள்

அடையார்
13, 2வது குறுக்கு தெரு, கஸ்தூரிபா நகர்
(பஸ் நிலையம் எதிரில்)

திருவல்லிக்கேணி
73, டி.பி.கோயில் தெரு (பார்த்தசாரதி கோயில் அருகில்)

பெசன்ட் நகர்
31/A, முதலாவது மெயின் ரோடு

அயனாவரம்
225, கொன்னூர் ஹை ரோடு (10B அருகில்)

முகப்பேர்
1/47, முகப்பேர் கிழக்கு
(JJ நகர் போலீஸ் ஸ்டேஷன் அருகில்)

- பெசன்ட் நகர் 2, எல்லையம்மன் கோயில் தெரு
- மடிப்பாக்கம் 1/A4, மடிப்பாக்கம் மெயின் ரோடு
- மந்தைவெளி 113, ஆர்.கே.மடம் சாலை
- மயிலாப்பூர் 4/1, பீமசேனா கார்டன் தெரு
- போரூர் 221, மவுண்ட் பூந்தமல்லி ரோடு
- மேற்கு மாம்பலம் 15/1, தம்பையா ரோடு
- மேற்கு மாம்பலம் 15, பிருந்தாவன் தெரு

சென்னையில் 36 சுபிக்ஷாக்கள்

☎ 4910392

எதற்காக தானியங்களை முளை கட்டி சாப்பிட வேண்டும்

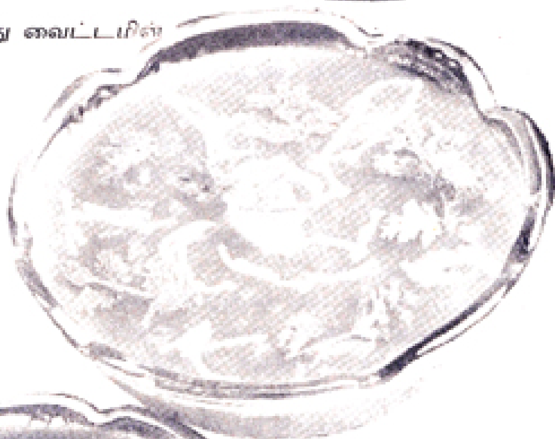


பருப்பு மற்றும் விதைகளை முளைகட்டி சாப்பிடுவது பற்றி உங்களில் பலர் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். முளைத்தல் என்பது இயற்கையின் வரப்பிரசாதம். முளைத்த பருப்புகளில் பருப்புகளுடன் வளரும் தன்மை உள்ள ஒரு வித உயிர்ச் சக்தி இருக்கிறது.

முளைத்தலின் பயன்கள் :

இயல்பாக பருப்பு வகைகளில் இருக்கக் கூடிய வைட்டமின் பி, வைட்டமின் சி, வைட்டமின் ஈ போன்றவற்றின் அளவு முளைத்தலின் மூலமாக பருப்புகளில் பலமடங்காகிறது. வைட்டமின் சி சில வகை பருப்புகளில் முளைத்தலின் போது பத்து மடங்கு வரை அதிகமாகிறது.

அதே போல் முளைத்தலின்போது வைட்டமின் பி, (தையமின்) வைட்டமின் பி2 (ரைபோஃப்ளேவின்), நிக்கோடினிக் ஆசிட் என்ற வைட்டமினும் இரு மடங்குக்கும் அதிகமாகிறது.



பருப்பு வகைகளில் உள்ள இரும்புச் சத்து முளைத்தலின் போது ஏற்படும் வேதியியல், உயிரியல் மாற்றங்களால் நம் உடலில் எளிதில் ஊறிஞ்சக் கூடிய வகை இரும்புச் சத்தாக மாறுகிறது.

சில வகை பருப்புகளில் உதாரணமாக சோயா பீன்ஸ், பச்சையாக (அ) ஊற வைத்து உண்டால் அதில் உள்ள ஒரு வகை புரோட்டீன்கள் நம் உடலுக்கு ஒவ்வாத, செயல்களை உண்டாக்கி விடும். அஜீரணம், பேதி போன்றவற்றை உண்டாக்குவதோடு, உடலின் வன்மையைக் குறைக்கவும் செய்யும். இதனால் இந்த வகை பருப்புகளை வேக வைத்து உண்கிறோம். அப்பொழுது அந்த நச்சுப் பொருள்கள் செயலிழக்கிறது. ஆனால் வேக வைக்கும்போது பருப்புவகைகளில் உள்ள வைட்டமின்கள் அழிந்து விடுகின்றன (அ) வெளியேறி விடுகின்றன.



எனவே இந்த வகை பருப்புகளின் நச்சுத்தன்மையும் போக வேண்டும், வைட்டமின்களும் அழியக் கூடாது என்றால் அதற்கு ஒரே வழி முளைக்க வைத்தலே ஆகும்.

இத்துடன் முளைக்க வைத்தலின் போது பருப்பு வகைகள் எளிதில் செரிமானம் ஆகக் கூடியவையாக மாற்றப்படுகின்றது. தேவைப்பட்டால் முளைத்த பருப்புகளை வேக வைக்கும் போது இவை எளிதில் வெந்து விடுவதால் எரி பொருளும் சிக்கனம்.

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் வெந்தயத்தை

வெறுமனே (அ) ஊற வைத்துத் தினமும் மென்று சாப்பிடுவதைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். ஆனால் அப்படிச் சாப்பிடும் போது ஒருவித கசப்புச் சுவையுடன், குழகுழப்பும் வாயில் உண்டாகும். ஆனால் அதே சமயம் வெந்தயத்தை முளை கட்டின பிறகு சாப்பிட்டால் மேற்கூறிய கசப்பும், குழகுழப்பும் இல்லாமல் இருப்பதுடன் கண்டல் சாப்பிடுவது போல் சுவையாக இருக்கும்.

சிறு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கக் கூடிய கஞ்சி மாவில் கலக்கப்படும் பல பருப்பு வகைகளை முளைக்க வைத்து பின் நிழலில் உலர்த்தி பின்பு கஞ்சி மாவாக அரைத்துக் கொண்டால் அதில் வைட்டமின் மற்றும் இரும்புச் சத்து அதிகரிக்கும்.

முளைக்க வைக்கக் கூடிய பருப்பு வகைகள் –

பொதுவாக மூக்கடலை, பயறு, கேழ்வரகு, கோதுமை, வெந்தயம், தினை, கொள்ளு, உளுந்து, என், சோயா, பட்டாணி போன்ற பொருள்களை முளைக்க வைத்துப் பயன் படுத்துவது மிக நல்லது.

மேற் கூறிய பொருட்கள் கலந்து செய்யப் படும் அனைத்து உணவு வகைகளிலும் அவற்றை முளைக்க வைத்துச் சேர்த்துப் பயன்படுத்தலாம். உதாரணமாக –

இட்லி, சட்னி, கேழ்வரகு புட்டு, போளி, தோசை, வடை, முதலியவைகள்.

முளைத்த கோதுமை

மற்ற முளைத்த பருப்பு, தானிய வகைகளை விட இது மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்தது. இதில் இயற்கையாக வைட்டமின் ஈ அதிக அளவில் உற்பத்தியாகிறது.

வைட்டமின் ஈ நாம் முதுமையடையாமல் இயற்கையாக இருப்பதற்கும், கரு உண்டாவதற்கும், உடல் அழகிற்கும் பயன் படும். வைட்டமின் ஈ ஒரு எதிர் ஆக்சிஜனேற்றி (Anti oxidant) இது தோலில் கருக்கங்கள் வரவிடாமல் தடுக்கும்.

இந்த முளைத்த கோதுமையிலிருந்து ஒரு வகை எண்ணெய் எடுக்கிறார்கள். அதற்கு முளைத்த கோதுமை எண்ணெய் (Wheat germ oil) என்று பெயர். இது அழகு சிகிச்சைப் பொருள்கள் செய்வதில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இந்த எண்ணெயைத் தினமும் தோலில் தடவி வர சருமம் சுருக்கங்கள் இன்றி பளபளப்புடன் மின்னும். பிரசவத்திற்குப் பிறகு பெண்களுக்கு அடி வயிற்றில் ஏற்படும் வெண்ணிற வரிகளை வரவிடாமல் தடுக்கும். அப்படி வெண்ணிற வரி இருந்தால் அதில் தினமும் தடவி வர அவை சிறிது மறையும். இந்த முளைத்த கோதுமை கேன்சர் நோயாளிகளுக்கு மிகச் சிறந்த உணவாகும்.

சத்து மாவு கஞ்சி :

இங்கு கீழே கூறப்படும் கஞ்சி மாவில் எந்த வகைகளெல்லாம் முளைகட்ட முடியுமோ அவற்றை முளை கட்டி பின்பு நிழலில் உலர்த்திப் பின் அனைத்து வகைகளையும் தனித்தனியே இளம் வறுப்பாக வறுத்து மாவு மில்லில் கொடுத்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

இந்த வகை சத்துமாவை எங்கள் குடும்பத்தில் அனைவரும் தினம் சாப்பிடுவதுடன் என்னிடம் வரும் நோயாளிகள் அனைவரும் சாப்பிட்டு பலன் கண்ட அனுபவ முறையாகும். நீங்களும் செய்து சாப்பிடலாம்.

கேழ்வரகு – 250 கிராம்



மங்கையர் மலரில் ஒரு சகோதரி பயத்தம் பருப்பை வறுத்து உபயோகிக்கச் சொன்னார். நான் துவரம் பருப்பை கூட இலேசாக வறுத்துதான் வேக விடுவேன். எளிதில் வெந்து விடுவதுடன் சாம்பார் சீக்கிரம் கெட்டுப் போவதுமில்லை.

– என்.கே. ஈசுவரி

ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில் பச்சை அரப்புப் பொடியை (உசிலம் பொடி) நிரப்பி அதில் இரண்டு வில்லை கற்பூரங்களை கொளுத்தி வைக்கவும். கொசு அதிகமுள்ள இடங்களில் இவ்வாறு கொளுத்தி வைத்தால் அதிலிருந்து வரும் புகையினால் கொசுக்கள் பறந்தோடி விடும். கொசு மேட், கொசுவர்த்தி சுருள் போன்றவைகளால் ஏற்படுவது போன்ற பக்க விளைவுகள் இல்லை. செலவும் குறைவு. இது அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

— சித்ரா கணேசன்



சம்பா கோதுமை – 125 கிராம்
உடைத்த கடலை – 125 கிராம்
வறுத்த வேர்கடலை – 125 கிராம்
மூக்கடலை – 100 கிராம்
புழுங்கலரிசி – 100 கிராம்
பார்லி – 100 கிராம்
ஜவ்வரிசி – 50 கிராம்
ஏலக்காய் – 5 கிராம்

சத்துணவு மாவில் கஞ்சி செய்யும் முறை அனைவருக்கும் தெரியும். எனவே செய்முறை இங்கு எழுதவில்லை. குழந்தைகளுக்கும், வியாதிகள் இல்லாதவர்களுக்கும் இதில் பால், சர்க்கரை சேர்த்துச் செய்யவும்.

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு மிகச் சிறந்தது. அவர்களுக்குத் தயாரிக்கும் போது சர்க்கரைக்கு பதில் சிறிதளவு உப்பும், தேவைப்பட்டால், பாலுக்கு பதில் மோரும் கலக்கவும். சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களின் பசியை அடக்குவதுடன் வயிறும் நிரம்பும். எளிதில் திரும்ப பசிக்காது, இதில் அதிக அளவு புரதம், மினரல், வைட்டமின்கள் நிறைந்துள்ளது. இந்தக் கஞ்சி இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்காது.

அதே போல் சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள், காலையிலோ, மாலையிலோ (அ) இரண்டு உணவுக்கு இடைப்பட்ட வேளையிலோ பசி எடுத்தால் அவர்கள் முளைக்க வைத்த கோதுமை, வெந்தயம், பச்சைப் பயறு, மூக்கடலை போன்றவற்றைச் சாப்பிடுவது மிகச் சிறந்தது.

தானியங்களை முளைக்க வைக்கும் முறை

முளைக்க வைக்க வேண்டிய தானியங்கள் 100 கிராம் அளவுக்கு 50 - 100 மிலி அளவு சுத்தமான தண்ணீர் விட்டு தட்டு போட்டு 12 - 16 மணி நேரம் வரை மூடி வைக்க வேண்டும். அப்பொழுது ஏறக்குறைய அனைத்துத் தண்ணீரும் தானியங்களால் உறிஞ்சப்பட்டுவிடும். பிறகு எஞ்சிய நீரை வடித்து விட்டு சுத்தமான பருத்தித் துணியில் தானியங்களைப் போட்டு மூட்டை கட்ட வேண்டும். பின்பு இந்தத் துணி மூட்டையை ஒரு தட்டின் மேல் வைத்து அதன் மீது ஒரு பாத்திரத்தைத் தலை கீழாக கவிழ்த்து மூடவும். 12 - 24 மணி நேரம் கழித்துப் பார்க்க தானியங்கள் முளை விட்டு இருக்கும்.

மற்றொரு முறை

மேற்படி 12 - 16 மணி நேரம் தானியங்களை ஊற வைத்து நீரை வடிகட்டி விட்டு, ஓட்டைகள் உள்ள இட்லி தட்டில் பரப்பி வைக்கவும். இதற்கு மேல் பருத்தி துணி கொண்டு மூடவும். இந்த இட்லி தட்டை ஒரு தட்டில் தண்ணீர் விட்டு அதில் வைக்கவும். தண்ணீர் இட்லி தட்டில் உள்ள தானியங்களில் படக்கூடாது. ஆனால் தானியங்களை மூடியுள்ள துணி கீழ் பக்கமாக தொங்கியவாறு தட்டில் உள்ள தண்ணீரில் படுமாறு இருக்க வேண்டும். இதனால் அந்தத் துணி உலராமல் எப்பொழுதும் ஈரமாக இருக்கும். தானியங்களும் எளிதில் முளைக்கும்.

தானியங்களை இப்படி முளைக்க வைப்பதன் மூலம் எந்தவித செலவுமின்றி அதிக சத்துக்களை எளிதில் பெறலாம்.

— டாக்டர் எஸ். கண்ணன்
(சித்த மருத்துவர்)

வாடிக்கையாளர்களுக்கு எமது புதிய நூற்றாண்டு நல்வாழ்த்துகள்

இந்த மாதம் எப்படி?



மேஷ ராசி :

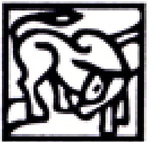
அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 -ஆம் பாதம்.

அசுர குரு 8ஆம் இடத்தில் இருந்தாலும் சனீஸ்வர பகவானும் ராசிநாதன் அங்காரக பகவானும் பரிவர்த்தனை பெற்று உதவக் கூடிய நிலையில் உள்ளனர். ஆயினும் சனியும் செவ்வாயும் சிறிது தொல்லைக்கு இடையில் நன்மையை உண்டு செய்வார் என்று கூறலாம்.

சில குறிப்பிட்ட விஷயங்கள் சாதகமாக அமையும். முக்கிய மாக வீடு வாங்குவதற்கு முயற்சி செய்து கொண்டு இருப்பவர் களுக்கு மாதத்தின் மத்தியில் நல்ல சூழ்நிலை உருவாகின்றது. சூரிய பகவானால் தடைப்பட்ட பதவி உயர்வையை, தன இலா பத்தையே தர முடியும். மாத ஆரம்பத்தில் இருந்து வந்த மனக் குழப்பமும், சிறு சச்சரவுகளும் மாத நடுப்பகுதிக்குப் பின் விலகும்.

வாகனங்களில் செல்லும் போது சற்று கூடுதல் கவனம் தேவை. சிறு விபத்துகளை சந்திக்க நேரலாம். சிலருக்கு இடது காலில் அடிபடவும் வாய்ப்பு உண்டு. உணவு சம்பந்தப்பட்ட வகையில் அலர்ஜி வரவும் வாய்ப்பு உள்ளது. நான்காம் இடத்தில் உள்ள இராகு பகவான் குடும்பத்தில் சில சிக்கல்களை தோற்று வித்தாலும் கவலைப்படத் தேவையில்லை. அங்காரகன் அருளால் வந்தபடியே அவை மறைந்து விடும்.

தற்போது உயர்ந்த ஸ்தானத்தில் உள்ள பெரியோர்களின் அரு ளால் நன்மை விளைய வாய்ப்புகள் அதிகம். வெளியூர் பிரயா ணம் ஒன்றை தற்போது எதிர்பாருங்கள். அரசியல் மற்றும் பொதுத் துறையில் உள்ளவர்கள் நல்ல முன்னேற்றத்தை எதிர் பார்க்கலாம். தற்போது வழக்கமான பூஜைகளே மனதிருப்தி அளிக்கும். இருந்தாலும் செவ்வாய்க் கிழமை தோறும் முருகப் பெருமானை வழிபடுவது நன்மை தரும்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 -ஆம் பாதங்கள்.

தற்போது இராகுவும் செவ்வாயும் உதவி புரியக் கூடிய நிலையில் சஞ்சாரம் செய்கின்றார் கள். மற்ற கிரகங்கள் சஞ்சாரம் சுமாரான நிலையைதான் உண்டு செய்கின்றது. அதிக நன்மைகள் எதிர்பார்க்க முடியாது.

நான்காம் இடமாகிய ஜீவனஸ்தானத்தையும் 8ஆம் இட மாகிய அஷ்டமஸ்தானத்தையும் ஆறாம் இடத்தையும் குரு பார்வையிடுவதால் கடந்த கால பிரச்னைகளையும் உங்களால் சமாளிக்க முடிந்தது. தற்போது அன்றாட நிலையில் அதிக பாதிப்பு இல்லை. ஆனாலும் சுக்கிர பகவான் 7ஆம் இடத்தில் இருப்பது மனைவி வழி உறவுகளில் மனக்கசப்பை ஏற்படுத்தும். எனினும் ஏழாம் பாவாதிபதி செவ்வாய் அருளால் கடுமையான பாதிப்பு இல்லை எனலாம்.

நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு முயற்சிக்கும் மறைமுகமாக மறைந்த பெரியோர்களின் ஆசி உண்டு. இம்மாதம் மலை மேல் உள்ள முருகப் பெருமான் ஆலயத்திற்குச் சென்று வாருங்கள். எதிர்பாராமல் வந்த இடையூறுகள் விலகிச் செல்லும்.

உங்களுக்கு நடைபெறும் தசாபுத்தி சாதகமாக இருந்தால் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. செவ்வாய்க் கிழமை அன்று அங்காரக பகவானுக்கு சிவப்பு நிற பூக்களால் அர்ச்சனை செய்து வாருங்கள். பூமி சம்பந்த மான விஷயங்கள் சாதக மாக அமையும். சிலர் நீண்ட கால வழக்குகளில் சாதகமான தீர்ப்புகளை எதிர்பார்க்க முடியும். வக்கீல் மற்றும் சட்ட சம் பந்தமான தொழில் புரி வோர்கள் எதிர்பாராத நல்ல திருப்பங்களை சந் திக்க நேரிடும்.



ஜனவரி 2000



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 -ஆம் பாதங்கள்.

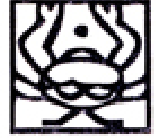
மாத ஆரம்பத்தில் இராசிநாதன் புதனும் சூரிய பகவானும் சாதகமாக ஏழாம் இல்லத்தில் சஞ்சாரம் செய்தாலும் 9-ஆம் தேதிக்குப் பின் புதன் எட்டாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வது சற்று பலவீனமான விஷயமாகத்தான் கொள்ள வேண்டும்.

6-ஆம் இடத்தில் சுக்கிரன் இருப்பதும் பழைய கடன் தொல்லைகள் தலை தூக்க காரணமாக அமையலாம். தனியார் நிறுவனத்தில் பணம் போட்டவர்களுக்கும் சீட்டுப் பணம் எதிர்பார்ப்பவர்களுக்கும் சற்று சிரமம் தரக்கூடிய மாதம் இது. தனகாரகன் குரு அனுகூலமான நிலையில் இருந்தால் அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பொருள்கள், வரவு, செலவுகள் கூட சிறு தொல்லைக்கு இடையில்தான் சரி செய்ய முடியும். புதிய விஷயங்களில் ஈடுபடும் முன் அதிக கவனம் தேவை. நீண்ட நாட்களாக முயற்சி செய்து வந்த விஷயம் கூட கைகூடுவது போல் வந்து விலகக் கூடும். மாத பிற்பகுதியில் நவக்கிரக சாந்தி செய்து கொள்வது நலம் தரும்.

அரசியலில் அதிக ஆர்வம் உடையவர்களும், சமூகத் தொண்டு புரிவோர்களும் சில புதிய விஷயங்களில் தலையிட வேண்டி வரலாம். என்றாலும் நிதானத்துடன் சிந்தித்துச் செயல்படுங்கள். காவல் துறை பணியாளர்கள் புதிய பதவிகள் அல்லது விருப்பமான இட மாற்றம் அடைய முடியும்.

வீடு வாங்குவதும் அல்லது வீட்டை புதுப்பிப்பதும் சற்று நிதானப்பட்டாலும் கை கூடி வரும். தொழில் ரீதியான உடன்படிக்கை செய்யும் முன் சாதக பாதகங்களை சற்று சிந்தித்துப் பார்ப்பது நல்லது. எதிர்காலத்தில் உங்களுக்குப் பிரகாசமான தொழில் எனப்பட்டாலும் புதிய தொழிலை ஆரம்பிக்க கடன் வாங்குவதைத் தற்போது தவிர்க்கலாம். ஞாயிறு தோறும் சூரிய பகவானை வழிபட்டு வருவது நலம் பயக்கும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

சுகஸ்தானதிபதி சுக்கிர பகவான் ஐந்தாமிடத்தில் இருந்தாலும் கூட புத சூரியன் சேர்ந்து 6-ஆம் இடத்தில் இருப்பதும் அங்காரக பகவானின் சஞ்சாரமும் சில சிரமங்களை கொடுக்கத்தான் செய்யும். புத, சுக்கிரன் பலம் பெற்று சுக்கிரதசை மற்றும் புததசை நடைபெற்று வந்தால் அனுகூலங்களை எதிர்பார்க்க முடியும்.

குழந்தைகளின் கல்வி கவலை தரக்கூடும். எரிபொருள் விற்பனை செய்பவர்கள் அதிக கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். அரசாங்கத்தில் முக்கிய பதவியில் இருப்பவர்கள் தேவையற்ற சச்சரவுகளில் சிக்கக் கூடும். கவனத்துடன் இருக்க வேண்டிய காலகட்டம் இது. மண வாழ்வில் சற்று கசப்பான அனுபவங்களை பெண்கள் சந்திக்க நேரலாம். கணவன் வழி உறவில் பணத்தாலோ, கருத்து வேறுபாடாலோ சங்கடம் தோன்றும். அதிகம் பேசாமல் இருப்பது நன்மை தரும். எனினும் விபரீதமாக எதுவும் நடந்து விடாது.

இரும்பு சம்பந்த தொழில் புரிவோர், புதியதாக விரிவாக்கம் செய்யவோ, அல்லது தொழில் நடத்தவோ கடன் வாங்குவதைத் தற்போது தவிர்க்கவும். புது முயற்சி தொடங்கும் முன் கணபதியை அருகம்புல் கொண்டு அர்ச்சித்து விட்டுத் தொடங்குவது நன்மை தரும். அல்லது கணபதி, நவக்கிரக ஹோமம் செய்து விட்டுத் துவங்குவது சிறப்பு செய்யும். விஷ்ணு பூஜை செய்பவர்கள் சுதர்சன ஹோமம் செய்து விட்டு புதிய முயற்சியில் ஈடுபடலாம்.



வெண்டை, கத்தரி, முருங்கை இம்மூன்றையும் வற்றல் குழம்பு வைக்கும் போது, சிறிது கடுகு, வெந்தயம், சிறிய துண்டு மஞ்சள், ஒன்று இரண்டு மிளகாய் வற்றல் இவற்றை வெறும் வாணலியில் சிவக்க வறுத்து இடித்து, குழம்பு கொதித்துக் கீழே இறக்கும்முன் அதில் போட்டால் நல்ல வாசனையாக இருக்கும். இதைக் கறுப்புக் குழம்பு என்று சொல்வது உண்டு.

– சி. விஜி



ஆதரவற்ற பெண் குழந்தைகளின் புகலிடம்

வேதாரண்யம் கஸ்தூர்பா காந்தி கன்யா குருகுலம் வேண்டுகோள்



பேரன்புடையீர்,

புதிய யுகம், புதிய ஆயிரத்தாண்டு, புத்தாண்டு, பொங்கல் வாழ்த்துக்கள்!

கடைகோடி கிராமப்புறத்தில் காந்தியச் செம்மல் வேதாரண்யம் உப்பு சத்யாகிரஹ தியாகி சர்தார் வேதரத்னம் அவர்களும் அவர்தம் ஒரே மைந்தர் பத்மஸ்ரீ வே. அப்பாகுட்டி அவர்களும் இந்திய சுதந்திரத்திற்கு முன்பே (1946) தொடங்கிய மகளிர் தொண்டு நிறுவனமான கஸ்தூர்பா காந்தி கன்யா குருகுலம் என்ற எளிய சமுதாயத்தில் வாழும் சுமார் 3,000 பெண் குழந்தைகள் சார்பில் இந்த வேண்டுகோளை வைக்கிறோம்.

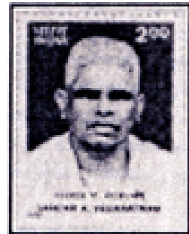
பெருந்தலைவர்களான, பூஜ்ய விநோபாபாவே தொடங்கி வைத்த கோசாலை, ராஜாஜி தொடங்கி வைத்த அன்னபூர்ணாலயம், முதல் பார்லிமெண்ட்சபா நாயகர் ஜி.வி. மாவ்லங்கர் தொடங்கி வைத்த கலைமகள் நிலையம், சி. சுப்ரமண்யம் அவர்கள் தொடங்கி வைத்த நசிகேத நிவாஸ், காமராஜ், ஆர். வெங்கட்ராமன் ஆகியோர் தொடங்கி வைத்த குடிநீர் திட்டம் ஆகியவற்றை பெற்று அவர்கள் நல் ஆசியுடன் காந்திய வழியில் வாழ பயிற்சி எடுக்கிறோம்.

அருட்செல்வர் டாக்டர் நா. மகாலிங்கம் மற்றும் கோவை அவிநாசிலிங்கம் மனையியல் பல்கலைக்கழக வேந்தர் டாக்டர் திருமதி. ராஜம்மாள் தேவதாஸ் போன்ற சான்றோர் பலர் கொண்ட அறங்காவலர் குழுவால் நமது நிறுவனம் நிர்வகிக்கப் பெறுகிறது.

கிராமப்புற ஏழை எளிய ஏதிலிப் பெண் குழந்தைகளுக்கு இலவச உணவு, உடை, இருப்பிடம் வசதி, கல்வி, தொழிற்கல்வி, (ஆஃப்செட் அச்சுப்பள்ளி, தொலைக்காட்சி கட்ட-பழுது நீக்க, கம்யூட்டர் கட்ட-பழுது நீக்க, மின்னணு சாதனங்கள் செய்ய சிவில் ட்ராப்ட்ஸ்மன், ரேடியோ டி.வி. ஆடை தயாரித்தல், பசு பராமரித்தல், சித்தவைத்யம், ஊதுவத்தி, செவிலியர், அலுவலக நிர்வாகம் போன்ற பயிற்சிகள்) ஆகியன தந்து 53 ஆண்டுகளாக ஆதரிக்கும் குருகுலம் மகளிர் தொண்டு நிறுவனத்திற்கு ஆதரவு தாருங்கள்.

ஆதரவற்ற பெண்களின் வாழ்வில் மகிழ்ச்சி, மலர்ச்சி, வாழ்க்கையில் பிடிப்பு ஆகியன ஏற்படுத்தித் தர உங்கள் அன்பளிப்புகளை, நன்கொடைகளை பொருளாகவோ, தொகையாகவோ அனுப்பி உதவுங்கள். ஆதரியுங்கள். மகிழுங்கள்.

புதிய யுகம், புதிய ஆயிரத்தாண்டு, புத்தாண்டு, பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்!



நிறுவனம் அமரர். சர்தார். **வேதரத்னம்** தபால்தலை

ராஜாஜி திறந்து வைத்த அணையா அடுப்பு நமது அன்னபூர்ணாலயத்தின் ஒருநாள் உணவுச் செலவு (4 வேளைகள்) (600 பேர்)	ரூ.	12,000/=
ஒரு மாணவிக்கு ஒரு ஆண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி) செலவு	ரூ.	6,000/=
குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்புச் செலவு	ரூ.	3,60,000/=
ஒரு மாணவிக்கு ஒரு ஆண்டிற்கு ஆகும் பராமரிப்பு செலவை வைப்பு நிதியாக வைத்து வட்டி மூலம் தொடர்ந்து ஏற்று ஆதரிப்பதற்கு	ரூ.	60,000/=
சுமார் 50 பசுக்களை ஒருநாள் பராமரிக்க செலவு	ரூ.	1,500/=

எவ்வளவு சிறிய தொகையானாலும் ஏற்றுக் கொள்கிறோம்.

கல்வி நிலைய, உ ணவுப் பொருள், ஆடை தயாரிப்பு நிறுவனங்கள் பொருளாக உதவுங்கள்.

நன்கொடைகளுக்கு **80 G** வருமான வரிவிலக்கு பெறலாம்.

முகவரி :

கஸ்தூர்பா காந்தி கன்யா குருகுலம்

மகளிர் தொண்டு நிறுவனம், த.பெ.எண். 2

வேதாரண்யம் – 614 810. நாகப்பட்டினம் மாவட்டம்.

போன் : (04369) 50227, 50027, 50011

தந்தி: *GURUKULAM.*

இந்தியன் வங்கி
கனரா வங்கி
வேதாரண்யம் – 614 810.

இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கி
தோப்புத்துறை – 614 809.

பாரத ஸ்டேட் வங்கி
திருத்துறைப்பூண்டி – 614 713.

விளம்பர உபயம் :

Sri. N. SUNDARAM,
SCOPE SOFTWARES, Nanganallur, Chennai - 600 061.
Tel : 2347 588.

குருகுலம் பிரிண்டர்ஸ்

(கிராமப்புற மகளிர் தொண்டு நிறுவனம்) வேதாரண்யம் – 614 810.

PH : (04369) 50027

அரசு சலுகை :

உள்ளாட்சி, கதர், அரசு நிறுவனங்கள், திருக்கோயில்கள் விலைப்புள்ளி கோராமல் வேலை கொடுக்கலாம். குருகுலம் தயாரிக்கும் அச்சு மற்றும் மின்னணு சாதனங்கள் போன்றவற்றிற்கு **விற்பனை வரி கிடையாது.**

ஏ.பி.டி. பார்சல் சர்வீஸ்/
செண்பகம் லாரி சர்வீஸ்
வேதாரண்யம் – 614 810.

Govt. of India FCRA No. 075960069

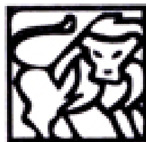


வெந்தயக் குழம்பு செய்யும் போது, சாம்பார் பொடி போடுவதற்கு பதிலாக தாளிக்கும் எண் ணெயிலேயே கட்டை மிளகாய்ப் பொடியைப் போட்டு (மிள காய் மட்டும் அரைத்தது) புளியை ஊற்றிக் குழம்பு செய்தால் மாறுதலான சுவையுடன் குழம்பு நன்றாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

மாத பிற்பகுதியில் சில நன்மைகள் ஏற்படும். நீண்ட காலமாக எதிர்பார்த்து வந்த நல்ல செய்தி தேடி வரும். குறிப்பாக பிரிந்து சென்ற உறவினர் தேடி வரக்கூடும். குல தெய்வ பூஜை செய்வது விட்டுப்போய் இருந்தால் அதை மீண்டும் செய்யவும். அருகில் உள்ள பிள்ளையார் அல்லது முருகன் கோயிலுக்குச் சென்று வாருங்கள். உங்கள் கடுமையான பிரயத்தனங்கள் கட்டாயம் ஜெயிக்கும். முயற்சி களை விடாமல் தொடர்ந்து செய்து வாருங்கள். வெற்றி நிச்சயம்.

சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம், உத்திரம் 1 -ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் சூரிய பக வான் புதனுடன் சேர்ந்து ஐந்தாம் இடத்தில் இருப்பதும் குரு பகவான் பார்வையிடுவதும் நன்மைகளை உண்டு செய்யும். மாத ஆரம்பத் தில் சில விஷயங்கள் சாதகமாகவே முடியும். சுக்கிர பகவானால் மாத ஆரம்பத்தில் பூமி சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னை சாதகமான நிலைக்கு மாறும். உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களுக்குப் பதவி மாற்றமோ, உயர்வோ கூட ஏற்படலாம். ஆனால் மனதில் சிறிய குழப்பம் ஏற்படலாம்.

சனி பகவானால் உடல் நிலையில் சிறிய தொல்லை ஏற்படலாம். மாத மத்தியில் அன்னிய மொழி பேசுபவரால் சிறு குழப்பம் ஏற்படக் கூடும். சூரிய பகவான் 15ஆம் தேதிக் குப் பின் மகரத்தில் சஞ்சாரம் செய்யும் போது கொடுக்கல் வாங்கலில் சற்று கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். பழைய கடன் பாக்கி மற்றும் கடந்த கால பிரச்னைகள் தலை தூக்கக் கூடும். மாத பிற்பகுதியில் சுப நிகழ்ச்சி நடை பெறப் போகிறது. அதில் சிறு தடைகள் ஏற் பட்டாலும் பெரியோர்களின் தலையீட்டால் நல்லவிதமாக முடியும்.

பேசுபவர்கள் யார் அவர்கள் தன்மை என்ன என்றும் அறிந்து, பின் பதில் அளிக்க வும். ஏனென்றால் பேசிய வார்த்தை கேட்ட வர்களுக்குச் சொந்தமாகி விடும். வார்த்தை களை நன்கு யோசித்துப் பேசவும்.

அரசியலில் உள்ளவர்கள் இம்மாதம் பல கடுமையான பிரச்னைகளை சமாளிக்க வேண்டி வரும். கட்சி மாறுவதோ, பதவியை விட்டு விலகுவதோ வேண்டாம். தேவையற்ற விஷயங்களில் தலையிடுவதைத் தவிர்க்கவும். மேல் படிப்புக்கு முயற்சி செய்பவர்களுக்குச் சாதகமான தகவல் தேடி வரும். கம்ப்யூட்டர் சம்பந்த கல்வி பயில்வோர்கள் முன்னேற்றமும் புதிய உத்தியோக வாய்ப்பு தேடி வருவதையும் காண முடியும்.

மாதம் முழுவதும் ஆதித்ய ஹ்ருதயம் சொல்லி வரவும். காயத்ரி ஜபம் மற்றும் தட்சி ணாமூர்த்தி ஜபம் செய்வது நன்மை தரும். அருகில் உள்ள ஆலயங்களுக்கு ஞாயிறு அன்று சென்று ஸ்வாமி தரிசனம் செய்யவும். காலை யில் அரசமரத்தடியில் உள்ள விநாயகப் பெரு மானை வழிபடுவதும் தடைகளை விலக்கி வெற்றிகளைத் தரும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 -ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் இராசிநாதன் புதபகவானும் மற்றும் விரையாதிபதி சூரிய பகவானும் கூடி நான்காம் இடத்தில் இருப்பது வீடுகளை புதுப் பிக்கவும் புதிய வாகனங்கள் வாங்கவும் வாய்ப்பு உள்ளதை காட்டுகின்றது. மேலும் குழந்தைகளின் கல்வி, ஆரோக்கியம் போன்ற வற்றைப் பற்றி அதிகம் கவலைப் படத் தேவை யில்லை. புதிய முயற்சிகள் அனுகூலமாகவே முடியும்.

இதுவரை உத்தியோக சம்பந்தமாக இருந்த கவலை விலகும். வீடுவாங்கும் எண்ணம் உள்ள வர்களுக்குச் சாதகமான சூழ்நிலை உள்ளது. வீடு வாங்கும் முன் வாஸ்து தோஷம் உள்ளதா

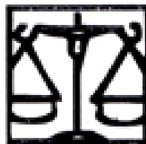
எனப் பார்த்து வாங்கவும். நீண்ட நாட்களாக எண்ணி வந்த எண்ணம் நிறைவேறப் போகிறது. ஆன்மீகப் பயணங்கள் செய்யும் வாய்ப்பும், மலைமேல் ஸ்வாமியை தரிசனம் செய்யும் வாய்ப்பும் தேடி வருகிறது.

மாத பிற்பகுதியில் மட்டும் பித்தம் சம்பந்தப்பட்ட தொல்லைகளும், அலர்ஜியும் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. பத்திரிகைத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு பாராட்டும், பரிசுகளும் கிடைக்கும். சினிமா தயாரிப்பாளர்கள் கடன் தொல்லையில் இருந்து விடுபடவும், புதிய படம் தயாரிக்கவும் புதிய சூழ்நிலை உண்டாகின்றது.

தினமும் ஞான சம்பந்தர் அருளிய கோளறு பதிகம் பாராயணம் செய்து வரவும். பழைய வாகனங்கள் வாங்கவும், நவீன மின்சார உபகரணங்கள் வாங்கவும் தற்போது அனுகூலமான நேரம். மற்றபடி திருமண சம்பந்த பேச்சு வார்த்தைகள் சாதகமாக முடியும். சிலர் உறவு வழியில் திருமண சம்பந்தம் செய்து கொள்ள முடியும்.

வழக்கமான பூஜை மற்றும் ஆலய தரிசனத்தை விட வேண்டாம். ராகவேந்திரர் போன்ற மஹான்களை மனதில் தியானம் செய்து வாருங்கள்.

துலா ராசி :



சித்திரை 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 -ஆம் பாதங்கள்.

மாத ஆரம்பத்தில் தொல்லைகள் மறைவது போல் தோன்றினாலும் மாத பிற்பகுதியில் சற்று கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். மற்றபடி குடும்ப சுகம் மற்றும் ஆரோக்கியம் நன்றாக இருக்கும். சுக்கிர பகவானால் தன லாபமும், வழக்கு விசாரணையில் வெற்றியும் உண்டாகும். மாத முற்பகுதியில் புதபகவானால் வெற்றியும் புதிய பதவியும் கிட்டும். அரசியல் மற்றும் அரசாங்கத்தில் முக்கிய பதவி வகிப்போர்க்குப் புதிய திருப்பமும் உண்டாகும்.

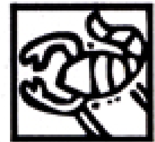
7-க்குடைய அங்காரக பகவான் 5-ம் இடத்தில் இருப்பதால் மனைவி வழி உறவினர்கள் நல்ல செய்தியைக் கொண்டு வருவார். மற்ற கிரகங்களின் சஞ்சாரத்தாலும், சனீஸ்வர பகவானாலும், மாதக் கடைசியில் சில சச்சரவுகள் உண்டாகும். தாய்மாமன் வழியிலும் மனைவி வழி உறவுகளாலும் மனக் கசப்பு உண்டாகும். ஒரு சிலருக்கு பூமி சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னைகளும் உண்டாகும்.

சனிக்கிழமைகளில் நீண்ட தூர பிரயாணத்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது. சனி பலவீனமாக இருந்து சனிதசை நடைபெறுபவர்களுக்குப் பதவியில் தொல்லையோ, இடமாற்றத்தால் குடும்பத்தை பிரிந்திருக்க வேண்டியோ நேரிடலாம். இடமாற்றத்தைத் தவிர்த்தால் பதவி உயர்வில் தொல்லை உண்டாகலாம்.

பள்ளிக் குழந்தைகளுக்குக் கல்வியில் சிறிது பின்னடைவு நேரலாம். கடுமையாக கண்டிக்காமல் மென்மையாகவே பேசுங்கள். உற்சாக மூட்டும் வார்த்தைகளை உபயோகப்படுத்தினால் அவர்களது எதிர்காலம் பிரகாசமாக அமையும். தொழில் துறை மற்றும் காவல் துறையில் முக்கியப் பொறுப்பு வகிப்பவர்களுக்கு மாத இறுதியில் சில தொல்லைகள் தோன்றக் கூடும்.

தினமும் முருகப் பெருமானின் பூஜை செய்து வாருங்கள். முடிந்தால் நவக்கிரக ஹோமம் ஒன்றை செய்யுங்கள். மாத ஆரம்பத்தில் இருந்த உற்சாகம் சிறிது குறைவது போல் தோன்றினாலும் அச்சப்படத் தேவையில்லை.

விருச்சிக ராசி :



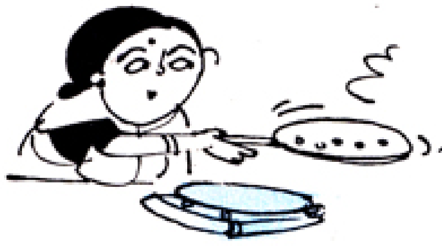
விசாகம் 4 -ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிநாதன் அங்காரக பகவான் 4ம் இடத்தில் இருப்பது ஓரளவு நன்மைகளை உண்டு செய்யும். குரு ஆறில் இருந்தாலும் செவ்வாய் அருளால் கடன் உபாதைகள் குறையத்தான் செய்யும். ஜன்ம ராசியில் உள்ள

கரண்ட் கட்டாகும் போது ஏற்றி வைக்க ஹாலில் மெழுகுவர்த்திகளை வைத்திருப்போம் அல்லவா? அவற்றை லேசாக சூடேற்றி ஜிகினாப் பொடி, (அல்லது கோல்ட், சில்வர் பேப்ரிக் பெயிண்ட் பொடி) தூவினால் அழகான கலைப் பொருளாய் ஜொலிக்கும். எங்கிருந்து வாங்கினே? என்று விருந்தாளிகள் ஆச்சரியத்துடன் கேட்பார்கள்.

– உஷா





அடைக்கு ஊறவைக்கும்போது அரிசி, பருப்பு வகைகளுடன், ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் வெந்தயமும் ஊற வைத்து அரைத்தால் அடை மிருதுவாகவும், வாசனையாகவும் இருக்கும்.

– எஸ். விசாலம்

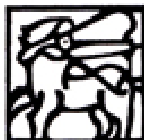
சுக்கிரன் குடும்ப சுகத்திற்குப் பங்கம் விளைவிக்க மாட்டார். மாதம் முழுவதும் திருப்திகரமாகவே கழியும். மாதப் பிற்பகுதியில் மூன்றாம் இடத்தில் உள்ள கேதுவுடன் சூரியன், புதன் கூடுவது உங்களது இளைய சகோதரன் வழியாக நீண்ட நாள் கனவை நனவாக்கும். அது வீடு, பூமி சம்பந்தமானதாகவோ, அல்லது தொழில் விரிவாக்கமாகவோ சமுதாய பணியாகவோ இருக்கலாம்.

அரசாங்க உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு நல்ல திருப்பமான நேரம். அரசியல் வாதிகளுக்கும், சமுதாய அறப்பணி செய்வோருக்கும் அருமையான காலம். வெற்றி நிச்சயம் உங்களைத் தேடி வரும். அதன் பலனாக பதவி ஒன்று கிடைக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது. மற்றபடி உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களுக்குப் பதவி மாற்றம் சிறு ஏமாற்றம் கொடுக்க வாய்ப்பு இருக்கின்றது.

வியாழக்கிழமை தோறும் தட்சிணாமூர்த்தி ஸ்வாமியை வழிபடுவது நன்மை தரும். செவ்வாய்க் கிழமை மாலை நேரத்தில் சரபேஸ்வரரை பூஜிக்கவும். சத்ரு பயம் விலகும். முருகப் பெருமானுக்கு அர்ச்சனை செய்யவும். அரசியல்வாதிகள் தற்போது ஜனங்கள் செல்வாக்கைப் பெறவும் ஆரோக்கிய விருத்திக்கும், மிருத்யுஞ்ஜய மற்றும் ஸ்ரீசுக்த ஹோமம் செய்வது நல்லது. மற்றபடி பொதுவாக இது நல்ல மாதமாகும்.

பெண்கள் வேலை பளு அதிகம் இருந்தாலும், பிரச்னைகளை சமாளிக்கும் ஆற்றலால் நல்ல பெயர் எடுக்க முடியும். மாணவர்கள் கல்வியில் அதிக கவனம் செலுத்தவும். தேவையற்ற விஷயங்களில் ஈடுபட வேண்டாம்.

தனுசு ராசி :



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 -ஆம் பாதம்

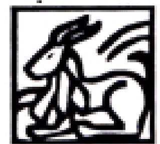
சூரியன் குடும்ப வாழ்விற்கான வசதியையும், தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்வதுடன் சுபகாரியங்கள் நடைபெறவும் உதவி புரிகின்றார். மாத ஆரம்பத்தில் இரும்பு சம்பந்த வியாபாரிகளுக்கும், இரும்பு பொருட்கள் விற்பவர்களுக்கும், நெருப்பு சம்பந்த தொழில் புரிவோர்களுக்கும், சமையல் மற்றும் உணவு விடுதி நடத்துபவர்களுக்கும் சுங்கத் துறை பணியாளர்களுக்கும் வெற்றியும், பதவியில் உயர்வு பெறும் வாய்ப்பும் உள்ளது.

எதையும் கால நேரத்தோடு திட்டமிட்டுச் செயல்படுங்கள். வெற்றி நிச்சயம். என்றாலும் மாத பிற்பகுதியில் சற்று கவனமுடன் இருங்கள். உங்கள் செயலில் தேக்க நிலைமை, தோல்வியை உண்டாக்கக் கூடும். முக்கிய முடிவுகளை நன்கு யோசித்து எடுங்கள். நல்ல நண்பர்கள் உதவியை நாடுவது பிரச்னைகளை குறைக்க உதவும்.

சீட்டு மற்றும் பணம் கொடுத்து வாங்குபவர்கள் சற்று கவனமுடன் இருக்க வேண்டிய நேரம். மேலும் பணத்தைத் தனியாரிடம் கொடுத்து இருந்தாலும் திரும்பக் கிடைப்பதில் பிரச்னை உண்டாக்கக் கூடும். புதிய முயற்சியில் ஈடுபடுவோரும், புதிய தொழில் ஆரம்பிப்போரும் கணபதி பூஜை செய்து விட்டுப் பெரியோர்களின் ஆசியுடனும் ஆரம்பிக்கவும்.

ராகு பகவானால் சிலருக்கு விரும்பாத இடத்தில் பணிபுரிய வேண்டிய வாய்ப்பு வரலாம். மாதக் கடைசியில் உணவு விஷயத்தில் கவனத்துடன் இருங்கள். உணவால் அலர்ஜி ஏற்பட்டு மருத்துவ உதவி நாட வேண்டி வரலாம். பூமி மற்றும் சொத்துக்களை பாகப் பிரிவினை செய்வதையோ அல்லது விற்பனை செய்வதையோ தற்போது தவிர்க்கவும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 -ஆம் பாதங்கள்.

12ல் சூரியனும், புதனும் கூடி இருப்பது

விரையத்தைக் கொடுத்தாலும் மாத பிற்பகுதி புதிய வரவுகளை உண்டாக்கச் செய்யும். மேலும் சுக்கிர பகவான் அருளால் உத்தியோகத்தில் மகிழ்ச்சி உண்டாகும். எந்த உத்தியோகத்தில் இருந்தாலும் அவரவருக்குத் தகுந்தபடி நன்மைகள் உண்டாகும். அது பதவி உயர்வாகவோ அல்லது வருமானம் அதிகரிப்பதாகவோ இருக்கலாம்.

வெளிநாட்டுப் பிரயாணத்திற்கு முயற்சி செய்து வருபவர்களுக்குத் தற்போது கைகூடி வரும். குறிப்பாக குளிர் தேச பிரயாணங்கள் அனுகூலமாக முடியும். பாஸ்போர்ட் வாங்காதவர்கள் கூட அவசரமாக பாஸ்போர்ட் வாங்க நேரலாம். வெளிநாடு சென்று படிக்க எண்ணும் மாணவர்களுக்கு விரும்பிய சூழ்நிலை உருவாகும்.

பெண்களுக்கு உத்தியோகத்தில் சற்று தொல்லை தோன்றலாம். அதனால் எரிச்சல் படவும், வேலையை விட்டு விலகவும் எண்ணம் தோன்றும். இருந்தாலும், தற்போது நிதானத்தைக் கடைபிடிக்கவும். புத பகவான் மாதம் முழுவதும் அனுகூலமாக சஞ்சரிக்கப் போவதால் அதிகம் கவலைப்பட வேண்டாம். முடிவுகள் சாதகமாகவே அமையும். நல்ல தசை நடை பெறுபவர்கள் பிரச்னைகள் குறையக் காண்பார்கள்.

அரசமரத்தின் கீழ் அமைந்த ஆஞ்சநேயரை, அல்லது ஆஞ்சநேயர் கோவில் உள்ளே அரசமரம் இருந்தால் காலையில் அதன் கீழ் அனுமன் துதிகளை மாதம் முழுவதும் சொல்லி வரவும். எவ்விதத் தடைகளும் விரைவில் விலகி நன்மைகள் உண்டாகும்.

கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 -ஆம் பாதங்கள்.

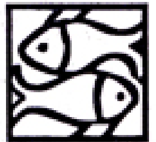
குரு சனியைத் தவிர மற்ற கிரகங்கள் பல விதங்களில் உதவும் நிலையில்தான் உள்ளார்கள். ஆனாலும் குரு பார்வைக்குத் தோஷம் இல்லை என்பதுடன் நன்மை தரும் ஆற்றலும் உண்டு என்பதைக் கவனியுங்கள். மற்றபடி பாக்கிய ஸ்தானாதிபதி சுக்ர பகவான் பத்தாம் இடமான ஜீவனஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பது தொழில் மேன்மையை உண்டு செய்கின்றது.

மாத ஆரம்பத்தில் சிறு அளவில் தொல்லைகள் உண்டானாலும் பொருளாதார தட்டுப்பாடு ஏற்பட வாய்ப்பு இல்லை. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் நெருங்கின உறவினரால் சுப நிகழ்ச்சி ஒன்று கைகூடி வரும். மேலும் தடைப்பட்ட திருமணம், தொழில் அபிவிருத்தி போன்றவை நல்ல விதமாக முடிந்து மனதுக்கு சந்தோஷம் தரும்.

சிலருக்குப் புதிய வாகனம் வாங்கும் யோகமும் ஏற்படும். காணாமல் போன பொருளோ, அல்லது உறவினர்களோ திரும்ப வரக் காண முடியும். உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்களுக்கு மேலதிகாரிகள் சாதகமாக இருப்பார்கள். எனவே பதவி உயர்வு வரவும் வாய்ப்புண்டு. உண்மையான உங்கள் உழைப்பு வீணாகாது.

வெளிநாட்டுப் பிரயாணமும், வெளிநாட்டு செய்திகளும் நன்மை தரும் விதமாக அமையும். சிறு தடைகள் விலக விநாயகப் பெருமானையும், சிவ பெருமானையும் பூஜித்து வரவும். விநாயகப் பெருமானை அபிஷேக ஆராதனை செய்து வழிபட்டு வர அனைத்து விஷயங்களும் திருப்திகரமாகவே முடியும்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 -ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

ஏழரை ஆண்டு சனி பகவானின் தாக்கம் குறைய ஆரம்பிக்கின்றது. தொழில் முடக்கம், உத்தியோகத்தில் தொல்லை போன்றவை விலக ஆரம்பிக்கின்றது. எனினும் அரசாங்க உத்தியோகஸ்தர்களும், மருத்துவர்களும் அதிக கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். மற்றபடி வக்கீல் தொழில்



அரைத்து வைத்திருந்த தேன் குழல் மாவில் புளித்த மோரில் உப்பு, பெருங்காயம், சீரகம் போட்டு கரைத்து அரை மணி நேரம் ஊற விட்டுப் பிறகு தோசை வார்த்தேன். தோசை ருசியாக இருந்தது.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்



பொதுவாக உடலில் ரத்த நாளங்கள் கெட்டியாக பல காரணங்கள் உள்ளன. தவறான உணவு வகைகள் சுகாதாரமற்ற சுற்றுச் சூழ்நிலைகள், மனித உடலில் தூய்மையை கெடுத்து, ரத்த நாளங்களை அடைக் கின்றன. மலக் குடலில் கழிவுப் பொருட்கள் தங்கி பல நச்சுக் கிருமிகளை உருவாக்கி... வாழச் செய் கின்றன. இந்த கிருமிகளையே விழுங்கும் சக்தி மோருக்கு உண்டு. பாலை உறை ஊற்றி சீராக புளிக்கச் செய்யும் மோரில் உள்ள பாக்டீரியாவுக்கு அத்தகைய வல்லமை இருப்பதை கண்டு பிடித்து உள்ளனர்.

– சி. கவுதமி

பயிலும் மாணவர்களுக்கும், நிர்வாக கல்வி பயில்வோருக்கும் ஏற்றம் உண்டு.

மாணவர்கள் தற்போது படிப்பில் உள்ள தடைகள் விலக காண முடியும். இந்த முறை உங்கள் உற்சாகத்தைக் குறைத்து கொள்ள வேண்டாம். எடுத்த காரியங்கள் ஜயமுடன் முடியும். வெளிநாட்டு வர்த்தக சம்பந்தமான முடிவுகள் மாத பிற்பகுதியில் நல்ல விதமாக முடியும். பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் விற்பவர்களும், உற்பத்தியாளர்களும் நல்ல ஏற்றம் காண்பார்கள்.

தபால் துறை பணியாளர்களுக்கு வேலை பளுவும், பிரச்னைகளும் உண்டாக அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. காவல் துறை பணிபுரிவோர்களும், இராணுவத்துறையில் பணிபுரிவோர்களும் கவனத்துடன் செயலாற்ற வேண்டும். புதிய பிரச்னைகளால் அலைகழிக்கப்படலாம்.

செவ்வாய் வெள்ளி தோறும் துர்க்கை அல்லது முருகப் பெருமானை பூஜை செய்து வரவும். எள் கலந்த அன்னத்தை காக்காவிற்கு வைப்பதும் கை, கால், அங்கஹீனர்களுக்குக் கொடுப்பதும் நன்மைகளை உண்டு செய்வதுடன் உங்கள் அபிலாஷைகளையும் பூர்த்தி செய்யும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

மாதம் ஒரு மந்திரம்

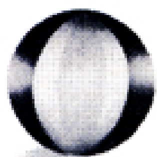
தோடு உடைய செவியன் விடை
ஏயோன் தூவெண்மதி சூடி
காடு உடைய சுடலைப் பொடி பூசி
என் உள்ளம் கவர் கள்வன்
ஏடு உடைய மலரான் உனைநான்
பணிந்து ஏத்த அருள் செய்த
பீடு உடைய பிரமாபுரம் மேவிய
பெம்மான் இவன் அன்றோ!

தோடு அணிந்த செவியை உடையவன், வெள்ளை விடையை ஊர்தியாகக் கொண்டவன். சந்திர பகவானை திருச்சடையில் சூடியவன். திருநீற்றினைத் தனது மேனியிலே அணிந்து கொண்டவன். தாமரை மலரில் அமர்ந்து இருக்கும் பிரம்மன். முன்னொரு சமயத்தில் சிவபெருமானைப் பூசிக்க, அவனுக்கு அருள் செய்த பெருமையினை உடைய பிரமாபுரத்தில் மேவிய பெருமானாகிய இவனே என் உள்ளங்கவர் கள்வன்.

சிவ நாம பெருமைகளை எவ்வளவு கூறினாலும் அதனை அளவிட நமக்குச் சக்தி கிடையாது. ஆயிரம் தலை உடைய ஆதிசேஷனாலும் கூற முடியாது. 'சிவாய நம' என சிந்திப்போருக்கு ஒரு நாளும் அபாயம் இல்லை. ஆண், பெண், குழந்தைகள் ஆகிய அனைவரும் ஞான சம்பந்தர் செய்த இந்தத் துதியைச் சொல்லி வரவும். குழந்தைகள் கல்வியில் சிறந்து விளங்குவார்கள். பெண்கள் பார்வதி தேவியின் கருணா பார்வைக்கு ஆளாவார்கள். ஆண்கள் சொல்லி வர சிவபக்தி ஏற்படுவதுடன் சகல தேவதா அருளும் தேடி வரக் காணலாம். சிவ தரிசனமும் உண்டாகும்.

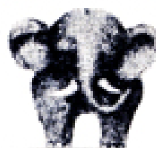
— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

ஜிங்லர்ஸ்
உங்கள் அருமைக் குழந்தையின் பட்டு மேனிக்கு இதமான, விசேஷ மெத்தை.



உங்கள் குழந்தைக்கு சிறப்பான கவனம் தேவை. இதை மனதில் கொண்டு, முழு ஈடுபாட்டுடன் தயாரிக்கப்பட்ட ஜிங்லர்ஸ் மெத்தையை உங்கள் குழந்தைக்கு அளிக்கிறோம். மென்மையான ஜிங்லர்ஸ் குழந்தை-மெத்தை பல ஒப்பற்ற சிறப்பம்சங்கள் கொண்டது.
● எளிதில் துவைக்கலாம், விரைவில் உலரும் ● சர்வதேச தொழில் நுட்பம் ● மென்மையான பாலிஃபைபர் கொண்ட உட்புறம் ● 100% பருத்தியினாலான மேல்பாகம்





● காற்றுப்புகும் அமைப்பு உள்ளதால் வெப்ப எரிச்சல், தடிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பே இல்லை ● உட்புறம் ஈரத்தினால் கெட்டியாகாமல் மென்மையாக இருக்கும் ● பல அளவுகளில், மனதிற்கினிய வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது.



India's first real washable baby bed





Mfrs. Utility Textiles,
P.B. No.6858
Chennai - 600 040 Ph : 6211974

Distributor for Mayiladuthurai, Thanjavur, Nagapattinam, Thiruvarur, Pattukkottai, Pudukottai, Mannargudi, Trichy, Cuddalore,.Chidambaram, Neyveli :
M/s. SIBI Agencies, OA/3, Durgaiamman Koil Street, Senthangudi, Mayiladuthurai - 609 001 Phone : 26142

vailable at :

HENNAI : ● ***T. Nagar*** : Naidu Hall; Ratna Stores; Witco; Murugan Dresses; New Burma Fancy Stores; Krishna Thulasi; lora; ***Mylapore*** : Vitan Departmental Stores; Trishla Apparels; Garments Centre; London Stores ***Purasaiwalkam*** : London Stores; Ayisha The Upstairs; Libas; Naidu Hall, Sahiras Readywear; Baby's World; Twinkle ***Kilpauk*** : Mummy Daddy ● ***Kodambakkam*** : Sekar Dresses ● ***Anna Nagar*** : Naidu Hall; Witco; Sharaz; Yeses Super arket ● ***Tambaram*** : Lucky Apparels; Lucky Dresses; Roja Departmental Stores ● ***Egmore*** : Fashions ***Padi*** : Seematti ● ***Aminjikarai*** : Shabnam; Alankar Silk Palace ● ***Mount Road*** : London Stroes, Kiddies Corner Old Washermenpet: Shopping Singapore ● ***Parrys*** : Novelty gift Palace ● ***Adyar*** : Super Shoppe ● **COIMBATORE** : aravana's; Sri Land; Grand Bazzar; Ganapathy Bed Mart; Shoba; Small Wonders; Jack & Jill ● **SALEM** : Milan; Aunty Uncle; e Star Readymades; Royal Home Decors; Ramyaa Esteem; Ramya shopping Plaza; Ramya; Princy furniture Hall **ERODE** : Bharani Readymades; Nandini Sarees and Readymades; Sri Krishna silks; Santhi Dresses ● **OOTY** : ***Coonoor*** : ogesh Garments ● **KRISHNAGIRI** : New Rani Dresses ● **MADURAI** : M.S.P. Raja Enterprises; Milan; Daddy Mummy; emuki; Kiddy's Corner; Shabnam Agencies; Benzers; Balaji Readymades; Roopmilan; Rahimas; Rainbow Readymades; esigns; Sathyam; Alankar Traders ● **DINDIGUL** : Priya; Shabnam; Singapore Plaza; Sivalakshmi Readymades **RAMNAD** : Mummy Daddy; India Readymades; Designs; Faridas ● **TIRUVELVELI** : Pothy's Garments, Roopam Readymades; M.K.V ● **TUTICORIN** : Students Readymade Emporium, Jasmine Readymades; Milan ● **PONDICHERRY** : Shabnam; Kiddys entre, Ega Entrerprises; J.C.R. Baby Needs; Crowns; Shalimar; Jaya Emporium.



பூண்டி மாதா திருத்தலம்

பூண்டி - 613 105. தஞ்சாவூர் மாவட்டம்.
☎ 04362 - 80422 Pager : 0431 - 9628 - 510322
Internet : www.poondimadha.org • E-Mail : poondimadha @ hotmail.com

வேண்டுகோள்

அன்புடையீர்,

பூண்டி அன்னைத் திருத்தலத்திலிருந்து ஆசீரும், வாழ்த்துக்களும்!

நன்செய்யும், புன்செய்யும் கொஞ்சி விளையாடும் தஞ்சை திருநாட்டில், வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க கொள்ளிடம், காவிரி என்னும் இரு ஆறுகளுக்கிடையில் அமைந்துள்ள எழில் மிகுச் சிற்றூரே பூண்டி. "பூண்டி அன்னையின் திருத்தலப் பேராலயம்" அமைதிப் பூங்காவான இத்திருத்தலத்தின் அற்புதக் காரியங்களை அனுபவமாக்கும் இறை பிரசன்னம், பல்வேறு இடங்களிலிருந்தும் மக்களை ஆன்மீகப் புத்துணர்ச்சிப் பெற ஈர்த்தவண்ணம் உள்ளது. பூண்டி அன்னையின் அருள்பெற இங்கே அனைத்து மத சகோதரர்களும் இணக்கமுடன் கூடுகின்றனர்.

அன்னையின் அருள்வேண்டி இத்திருத்தலம் வரும் பக்தர்களின் எண்ணிக்கை ஆண்டுதோறும் அதிகரித்து வருகிறது. பெருகி வரும் பக்தர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப புதிய அறைகள் கட்டுவதும், பழைய அறைகளைப் புதுப்பிப்பதும், இன்னும் பிற வசதிகளை உருவாக்குவதும் எமது திட்டம்.

திருப்பயணிகளின் காணிக்கையைக் கொண்டே இவற்றை செயல்படுத்துவதென்பது இயலாத காரியம். இதனால் தங்களைப் போன்றோரின் நிதியுதவியையும், நன்கொடையையும் நாட வேண்டியதன் அவசியம் ஏற்பட்டுள்ளது.

அனைத்து வசதிகளுடன் உள்ள 25' X 12' அளவுள்ள அறை கட்ட சுமார் ரூ. 1.00.000 தேவைப்படுகிறது. ஒரு அறை கட்டுவதற்கோ அல்லது தங்களால் முடிந்த தொகையையோ கொடுத்து உதவுமாறு அன்போடு கேட்டுக் கொள்கிறோம். ஒரு அறை கட்ட உதவி செய்பவர்களின் பெயர் அறையின் மேல் பதிக்கப்படும். தங்களின் நன்கொடையை மணியார்டர் காசோலை மூலமாக மேற்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்புமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நற்செய்தி

திருத்தலமாக விளங்கிய இவ்வாலயம் 3.8.99 முதல் திருத்தல பேராலயமாக உயர்த்தப்பட்டது.

இந் நற்செய்தியை எல்லா மக்களும் அறிந்து, பூண்டி மாதாவின் புனிதமான அருளையும் நிறைவான ஆசியையும் பெற்று நலமுடனும், வளமுடனும் வாழ அனைவரையும் அன்போடு அழைக்கிறோம். அன்புடன் வருக! அன்னையின் அருள் பெறுக!!

அருட்திரு. **தங்கசாமி,** பேராலய அதிபர் பங்குத் தந்தை
அருட்திரு. **மனுவேல்ராஜ்,** பேராலய உதவிப் பங்கு தந்தை
அருட்திரு. **ஆரோக்கியசாமி,** பேராலய உதவிப் பங்குத்தந்தை

இத் திருத்தல பேராலய உறுப்பினராகி திருத்தல வளர்ச்சிப் பணிகளுக்கு உதவிட வேண்டுகிறோம்.

ஸ்ரீராமஜெயம்

HIMSAGAR TOURS AND TRAVELS (P) LTD

(A Specialised South Indian Group Tour Operator)

I - 311, NARAINA VIHAR, NEW DELHI - 110 028. Phone : 5792540, 5793217. (24 Hours) Fax : 5792540.
Pager : 9622165469 CHENNAI Phone : 4770868 Mahalaxmi Studio, 249, Nadesan Ngr., Virugambakkam, Chennai.

WISH YOU A HAPPY & PROSPEROUS NEW YEAR 2000

சைவ உணவு, தங்குமிடம் உள்பட சுற்றுலாக்கள்

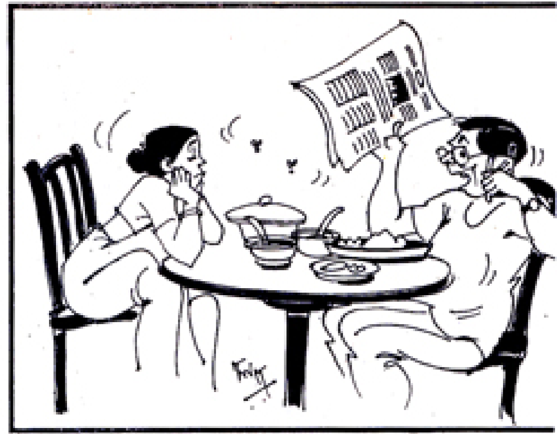
1. முக்திநாத், காத்மாண்டு, பசுபதிநாத், போக்ரா, லும்பினி, அயோத்யா, வாரணாசி, அலகாபாத், ஆக்ரா, மதுரா, டில்லி - 16 நாட்கள் - 8/4/2000 From Chennai Rs. 5,500/- (Train charges extra). In Nepal hotel accommodation will be given.
2. பத்ரிநாத், கேதார்நாத், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ் - 8 நாட்கள் - 30/4/2000 - From Delhi Rs. 3000/-
3. டில்லி, சிம்லா, குலு, மணாலி, ஆக்ரா, ஜெய்ப்பூர், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், அம்ரித்சர், வாகா பார்டர் - 11 நாட்கள் Only for group Rs. 4,400/- (App.) per head with hotel accommodation.,
4. ஜெய்ப்பூர், உதைப்பூர், அஜ்மீர், புஷ்கர், சித்தோர்கட், நாத்வாடா, மவுண்ட் அபு, ஆக்ரா, மதுரா, டில்லி - 9 நாட்கள் Only for group Rs. 2,700/- (App.) per head.

மேற்கண்ட டூர்கள் அனைத்தும் இரண்டு வேளை காபி, சுவையான சிற்றுண்டி மற்றும் இரண்டு வேளை சைவ சாப்பாடு மற்றும் தங்குமிடம் (with bed) உள்பட இந்த டூர்கள் அனைத்தும் (2X2) புஷ்பேக் பஸ்ஸில் நடத்தப்படும். நாங்கள் குழுக்களுக்கு சிறப்பான முறையில் சுற்றுலாக்களை குறைந்த செலவிலும் மிகச் சிறந்த வசதிகளோடும் ஏற்பாடு செய்து தருகிறோம்.

நாங்கள் இந்த டூர்களை டூரிஸ்டு டாக்ஸிகளிலும் நடத்துகிறோம். Ambassador car Rs. 4 per km., Sumo Rs. 5 per km.
Spl Fixed Rate in Ambassador Car - 1. Agra, Mathura, Fatehpur Sikri - Rs. 2000/-; 2. Agra, Mathura, Jaipur - Rs. 3500/-; 3. Shimla, Manali, Manikaran, Rohtang Pass - Rs. 7200/- (6 days); 4. Haridwar, Rishikesh - Rs. 2200/- with Mussoorie - Rs. 3100/-; Also contact for Hotel Booking and Holiday Packages in NEPAL. For educational tours contact Uma Viswanathan Ph. 044 - 5370222.

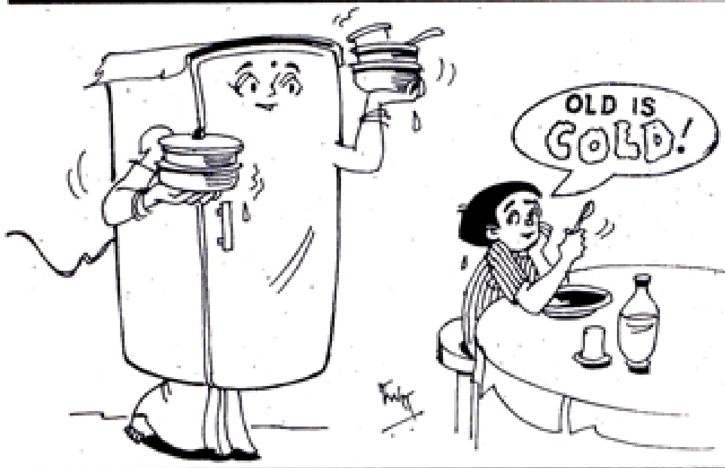
பிட்டால் ரொம்ப அளவோடு சாப்பிட்டால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் குறையும்.

அல்சர், வயிற்றில் புண் உள்ளவர்கள் மணத்தக்காளி கீரையைக் கூட்டு, பச்சைப் பயிறுடன் செய்து வாரத்திற்கு மூன்று நாள் சாப்பிட புண் ஆறும். மணத்தக்காளி கீரை தண்ணீர் சாறு சூப்பாக வைத்துச் சாப்பிடலாம்.



சீரகம் தாளித்து சின்ன வெங்காயம் பொடியாக அரிந்ததை வதக்கி அரிசி களைந்த நீரை விட்டு ஆய்ந்த மணத்தக்காளி கீரையைப் போட்டு உப்பு சேர்த்து ஒரு கொதி வந்து வெந்தவுடன் சீரகம், தேங்காய் மூன்று துண்டு, அரிசி மாவு சேர்த்து அரைத்துப் போட்டு இறக்கி சூப்பாக குடிக்கலாம். ஒன்று இரண்டு வயது குழந்தைகளும் இதை சாதத்தில் போட்டுத் தர விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

கிராமப்புறங்களில் பிரண்டை என்று ஒன்று கிடைக்கும். ஒரே இலையுடன் கொடி போல கணுவுக்குக் கணு இலையுடன் வளர்ந்து இருக்கும். வாரத்திற்கு ஒரு தடவை துவையல் செய்து சாப்பிட்டால் நல்லது.



பிரண்டையை ஆய்ந்து, (நார் இருக்கும் லேசாக அரிக்கும்) நல்லெண்ணெயில் நன்கு வதக்கி சின்ன வெங்காயம் வதக்கி கருவேப்பிலை, பெருங்காயம், உப்பு, புளி வதக்கிய வடவம் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொண்டால் இட்லி தோசைக்கும் சாதத்திற்குப் போட்டும் சாப்பிடலாம். ஊறுகாய் போல தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

மாதுளை பழச்சாறு இரத்த விருத்தி. உடல் மன உழைப்பு அதிக உஷ்ணம், குடல் பலஹீனம் போன்றவர்களுக்கு மாதுளம் பழரசம் சிறந்த ஜூஸ்.

வாழைப்பழம் சாப்பிட வயிற்றுப் புண் ஆறும் என்பது விஞ்ஞானப்பூர்வமான உண்மை.

எல்லாவற்றையும் விட ரொம்ப எளிமையானது; சிக்கனமானது எளிதானது. தினமும் நான்கு டம்ளர் கடைந்த மோர் சாப்பிடுவது அதில் பெருங்காயம் இஞ்சி கருவேப்பிலை கொத்தமல்லி வேண்டுமானால் ஒரு மூடி எலுமிச்சை பழச்சாறு விட்டு அருந்த வயிற்றுக் கோளாறு, கேஸ் டிரபிள், அல்சர், எல்லாவற்றிற்கும் மிகச் சிறந்தது. அலுவலக நேரத்தில் அடிக்கடி டீ குடிப்பவர்கள் மோர் டைம் என மோரைத் தொடர்ந்து குடிக்க நிச்சயம் பல கோளாறுகள் குணம் ஆகும். அனுபவ உண்மை.

சாப்பிடும் நேரம் ரொம்ப அமைதியாக பரபரப்பின்றி 'அதைச் செய்யணும் இதைச் செய்யணும்' என்ற கவலையின்றி கோபதாபமின்றி சாப்பிடும் சாதம் தயிர் சாதமாக இருந்தாலும் கூட மன வெறுப்பின்றி சாப்பிடவும். எல்லாப் பிரச்னைகளையும் அலுவலக பிரச்னை அலுவலகத்தோடு சரி, வீட்டுப் பிரச்னை வீட்டோடு சரி. நாம் நம்மால் முடிந்ததை முயற்சியுடன் செய்வோம் மீதி கடவுள் விட்ட வழி என முடிவை அவன் கையிலும் முயற்சி உழைப்பு ஊக்கத்தை உங்கள் கைகளிலும் வைத்துச் செயல்படுங்கள். மனதை மற்ற இடத்தில் வைத்துக் கவலையுடன் உண்ணும் போதுதான் அல்சர், வாய்வு போன்றவை வருகிறது. மன அமைதி மன ஆரோக்கியம் ரொம்ப் முக்கியம்.

இந்த வயிற்றுக்குத்தான் நாம் எல்லோரும் இந்த பாடுபடுகிறோம். அப்படிப்பட்ட இந்த வயிற்றை கவனிக்காமல் விட்டு பின் பல கோளாறுகளுடன் போராடுவதைத் தவிர்க்கலாமே; தடுக்கலாமே.

— ஆரூர். சிவகாமி
ராமநாதன்


MANGAI
மங்கை



குளித்து வெளியேறி புடைவை கட்டிக் கொண்டிருக்கிறாள் அவள். புடைவைக்கு முன் கொசுவம் வைக்கையில், முந்தானையை யாரோ மெல்லப் பற்றியிழுப்பது புரிந்து திரும்பிப் பார்க்க –

தூக்கக் கலக்கத்தில் தன் சிப்பியிமையை மூடித் திறந்தபடி சிணுங்கிக் கொண்டு நிற்கிறது குழந்தை.

வெண்ணைக் கட்டியாய் கொழுவிய கன்னம் – சுருளான மயிர்க்கற்றை புரளும் முன் நெற்றி – ஐஸ்க்ரீமில் மிதக்கும் திராட்சையாய் கருவிழிகள் – அப்பா போலவே சின்னதாய் குழிவிழுந்த மோவாய் – செந்தாழம் பூவென மின்னும் வெல்வெட் மேனி...!

நெஞ்செல்லாம் தாய்மையில் பொங்கிப் பூரிக்க –

"என்னடா கண்ணா... இத்தினி சீக்கிரம் எந்திரிச்சுட்டே! அம்மா சமையல் வேலையெல்லாம் பார்க்க வேணாமா?'' கொஞ்சியவள்,

அந்த அழகுப் பெட்டகத்தை அப்படியே அள்ளியணைத்து பால் மணக்கும் ரோஜா கன்னத்தில் 'பச்சக்'கென அழுத்தமாய் இதழ் பதிக்க – பதிலுக்கு தன் பிஞ்சுக் கரங்களால் தாயின் கழுத்தை வளைத்துக் கட்டி கிளுக்கிடுகிறது அது. அடடா... இன்பம் இன்பம் இன்பமோ இன்பம்! இதைத்தான் பூலோக சொர்க்கம் என்கிறார்களோ?

'ட்வீக்.... ட்வீக்... ட்வீக்... ட்வீக்... ட்வீக்.'

அலாரத்தின் அழைப்பில் தூக்கிவாரிப் போட்டவளாய் எழுந்து கொண்டாள் சந்த்யா. மலங்க மலங்க சுற்றிப் பார்க்க,

பரிச்சயமான அந்த பெட்ரூம் சுவர்கள் – அகன்ற மெத்தைக் கட்டில் – அருகில் ஆழ்ந்து உறங்கும் கணவன் என அடுத்தடுத்து பார்வையில் விழவும், புரிந்து போயிற்று.

– கனவு! அத்தனையும் வெறும் கனவு! பதினோரு



ஆண்டு காலமாக இதயத்தின் அடித்தனத்தில் புதைந்து கிடக்கும் ஆதங்கம் வெளிப்படுத்திய கானல் ஊற்று! மற்றபடிக்கு அவளையாவது... ஒரு குழந்தை 'அம்மா' என்றழைத்து கட்டிப் பிடிப்பதாவது?

இருந்திருந்தால்தான் எதிர் வீட்டு பிரேமி நேற்று அந்தப் பேச்சு பேசியிருக்க மாட்டாளே!

இத்தனைக்கும் சந்த்யா மீது துளி தவறில்லை. "குழந்தைக்கு ஜுரம்னுட்டு நீயும் ரெண்டு நாளா சாப்பிடாம இருந்தா என்னாறது பிரேமி? வா... எந்திரிச்சு ஒரு வாய் இட்லியேனும் சாப்பிடு" என்றுதான் சொன்னாள். அதுவும் சகோதரி போல் பழகிய பெண்ணாயிற்றே என்ற வாஞ்சையில்.

அதற்குப் போய்,

"அடிச்சுப் போட்டா மாதிரி என் தங்கம் கட்டிலோடு கிடக்கறப்போ சாப்பிடவா தோணும். போங்கக்கா... உங்களுக்கெங்கே தெரியப் போவுது பிள்ளைப் பாசத்தைப் பத்தி..." என்றா கேட்பது?

இவன்தானென்றில்லை. கூடப் பிறந்த தங்கை ரேணுவுக்கே கூட சந்த்யா என்றால் இது விஷயத்தில் இளப்பம்தான்.

"உனக்கென்னக்கா... நெனச்ச நேரம் அம்மாவைப் பார்க்கன்னுட்டு பஸ் ஏறிடலாம். பத்து நாள்னாலும் டேரா அடிக்கலாம். எனக்கு அப்படியா? ஊருக்குப் போறேன்னு வாயைத் திறந்தாலே போச்சு. என் பேரனைப் பிரிஞ்செல்லாம் என்னால இருக்க முடியாது. ரெண்டே நாள்ல திரும்பறதானா போ'ன்னு கண்டிஷன் போடுது என் மாமியார்" என்பாள்.

கேட்பவர்க்கு ரேணு என்னவோ தன் மாமியாரைக் குறை பாடுவதற்காக சொல்வதாகப் படும். ஆனால் –

'பேரப் பிள்ளை என்கிற பொன் விலங்கு கொண்டு என் மாமியாரை என்னமாய் கட்டிப் போட்டிருக்கிறேன் பார். உன்னால் அது முடிந்ததா?' என்கிற

சூரியா சிதானந்த்

அந்த மறைமுக குத்தல்! ஏளனம்! சந்த்யா ஒருத்தி மட்டுமே அறிவாள்.

உறக்கம் கலைந்த நிலையில் அத்தனையும் நினைவு வரவும், ரெண்டாய் மடிந்து... முழங்காலில் முகம் புதைய விசிக்கத் தொடங்கினாள்.

யோசித்துப் பார்த்தால் திருமணம் முடிந்த முதல் ஒரு வருடம்தான் அவள் முழுமையான சந்தோஷத்துடன் இருந்த காலம். குழந்தை பற்றிப் பெரிதாய் நினைக்காமல் சொந்த பந்தங்கள் என ரசித்து அனுபவித்த காலம்.

அதற்கு அடுத்த வருடமெல்லாம்,

'என்ன ஏதாவும் விசேஷம் உண்டா?' 'எப்போ ஸ்வீட் நியூஸ் சொல்லப் போறே?' 'ரெண்டு வருஷத்துக்கு இடைஞ்சல் இல்லாம ஃப்ரீயா இருக்கலாம்னு பிளானாக்கும்?' என்கிற விதத்தில் மறைமுக விசாரணைகள்.

மூன்றாம் வருடமோ,

''நம்மூர் லேடி டாக்டர் பிருந்தாகிட்ட வேணா காட்டிப் பாரேன் சந்த்யா. அவ ரொம்ப கைராசிக்காரின்னு எல்லாரும் பேசிக்கறா''... என்பதில் தொடங்கி –

''புருஷன் பொஞ்சாதி ரெண்டு பேருமா ஒரு நடை ராமேஸ்வரம் போய் வந்துடுங்க. அப்புறம் பார்... பத்தே மாசத்துல மடி நிறைய பிள்ளை'' என்கிற அளவு வெளிப்படையான ஆலோசனைகள்.

இன்னும் வருடங்கள் கரையக் கரைய ஊரார் சொன்ன அலோபதி... ஆயுர் வேதிக்... ஜோதிடம்... உபவாசம்... நேர்த்திக் கடன்... அத்தனையையும் முயற்சித்துப் பார்த்து விட்டாள் சந்த்யா. ஆனால் பலன் என்னவோ இன்றளவும் பூஜ்யம்தான். 'அம்மா' என்றழைக்கும் கனியமுதை அடையும் பாக்கியம் கிட்டவேயில்லை.

அவளது விசும்பல், உறங்கும் கணவனிடம் சலனம் உண்டாக்குவது போல் தோன்ற... சட்டென தன்னைக் கட்டுப் படுத்திக் கொண்டு அறையை விட்டு வெளியேறினாள்.

பூட்டிய பக்கத்து அறையைக் கடக்கையில், உள்ளே குழந்தை நந்துவின் சன்னமான சிணுங்கல். தொடர்ந்து –

''ச்சு... விடியறதுக்குள் ஏன் சனியனே தொணதொணன்னு உயிரை வாங்கறே? இன்னும் சித்த நேரம் தூங்கித் தொலையேன்'' என்ற ஹேமாவின் எரிச்சலான அதட்டல்.

பச்சைக் குழந்தையைப் போய் சனியன் என்பதாவது! ஆண்டவன் தந்த பிரசாதம் என்றல்லவோ கொஞ்ச வேண்டும்?

ஆனால் கொழுந்தனார் மனைவி ஹேமாவிடம் இதையெல்லாம் சொல்லிக் கொண்டிருக்க முடியாது. ''உங்களுக்கென்ன... பத்து மணிக்கெல்லாம் நிம்மதியா இழுத்துப் போர்த்தி படுத்துடறீங்க. ராத்திரி முழுசும் இவனோட அல்லாடற எனக்கில்ல இங்கே மண்டை குடையுது'' என்பாள் முகத்திலறைந்தாற்போல்.

ஒரு பெருமூச்சுடன் கீழே இறங்கி, குளித்து முடித்து சமையல் கட்டு சென்ற போது –

எதிரில் சூடான காப்பி டம்ளருடன் சாந்தமே வடிவமாய் மாமியார்.

''இந்தாம்மா சந்த்யா. உனக்காகத்தான் எடுத்திட்டு வந்தேன்.''

''உங்களுக்கு எதுக்கு அத்தை சிரமம். நானே வந்து கலந்துப்பேனில்லே?''

''அதனாலென்னம்மா, குடி'' – சொன்ன புவனாவின் முகத்தில் பெற்ற தாயைப் போல் கனிவு பிரியம்.

''ஆமா... அழுதியா என்ன? கண்ணெல்லாம் சிவந்திருக்கு.''

''ஊஹூம், இல்லையே. நேத்து நைட் ரொம்ப நேரம் டி.வி பார்த்துட்டிருந்தேனா... அதுல லேசா தலைவலி.''

அசட்டுச் சிரிப்புடன் சமாளிக்கும் மருமகளை காண்கையில் நெகிழ்ந்து போனார் புவனா.

– காட்டருவி போல் எத்தனை உற்சாகமாய் வளைய வந்த பெண்! குழந்தை இல்லை என்று மறுகி மறுகியே இப்படி களையிழந்து விட்



ஒரே மாதிரி கொழுக்கட்டை செய்து போரடித்து விட்டதா? இதோ புதுமாதிரி ஒன்று: தேங்காய்ப் பூரணம் செய்து கொண்டு, மேல் மாவிற்கு குலோப்ஜாமூன் மாவைப் பிசைந்து சொப்பு பண்ணி, உள்ளே பூரணத்தை வைத்து மூடி, கொழுக்கட்டை செய்து, 'கேஸ்'ஐ சிம்மில் வைத்து எண்ணெயில் பொன்னிறமாக வேகவிட்டு எடுக்கவும். இப்போது குலோப்ஜாமூன் வாசனையுடன் அருமையான கொழுக்கட்டை தயார்!

– விமலா தியாகராஜன்

பவளம் பச்சை ரூபி

MILLENNIUM OFFER

10% TO 20% DISCOUNT



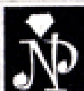
முத்து, பவளம், குந்தன், ஜெய்பூர் மாலைகள், பிறந்த நாள் ராசி கற்கள், அமெரிக்கன் டைமண்ட் நகைகள், Coral Flower sets, Oxidised Jewellery, Gold Wax Jewellery, Imported Beads in all Colours, Hyderabad Gold Foil Beads, Jade, Ruby, Emerald & Blue Sapphire Necklace sets, இவை அனைத்தும் எங்களிடம் கிடைக்கும்.

ரூ-1000க்கு மேல்
நகை
வாங்குவோருக்கு
பவள விநாயகர் அல்லது
ப்ஞ்சலோகம் கொலுசு

இலவசம்

கோமேதகம் புஷ்பராகம்

திருமணம், வியாபாரம், வேலையின்மை, புத்திரதோஷம், கல்வி - உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் அனைத்து பிரச்சினைக்கு தீர்வு காணுங்கள். எங்கள் முதல்தர ஜோதிட ஆலோசகர்களை கொண்டு உங்கள் குழப்பங்களுக்கு அதிர்ஷ்டகற்கள் மூலம் நல்ல தீர்வு காண செய்கிறோம். முன்பதிவு செய்து நேரில் வரும் வாடிக்கையாளர்கள், ரூ101 செலுத்தி எந்த ராசி கற்கள் அணியலாம் என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். வெளியூர் வாடிக்கையாளர்கள் கூடுதலாக தபால் செலவு ரூ.45 அனுப்பவும். வெளிநாட்டில் வசிக்கும் நபர்கள் US$10 கான DD/MOவை Narayana Pearls & Co. என்ற பெயரில், உங்கள் ஜாதகத்தின் நகலுடன் உங்கள் பிரச்சினைகளையும் அனுப்பி முழு பலன்களையும் பெறலாம்.



NARAYANA pearls & gems

MAIN SHOWROOM
Basement, KASI ARCADE,
(Boag Road Junction),
Next to G.R.T Hotel,
116, Sir Thyagaraya Road,
T.Nagar, Chennai - 17.
Ph: 825 8714 / 8213457.
SUNDAYS CLOSED

PONDY BAZAAR
FATHIMA PLAZA,
78, Pondy Bazaar
(Between Hotel Hameedia &
Blue Star Opticals),
Chennai - 17. Ph: 821 6394.
SUNDAYS OPEN 11 A.M TO 8 P.M

PURASAWALKAM
Basement, WAIKIKI COMPLEX,
Doveton Signal,
Purasawalkam,
Chennai - 7.
Ph: 532 8011.
SUNDAYS OPEN 11 A.M TO 8 P.M

Visit us at www.indiayellowpagesonnet.com/narayanapearls

E Mail: narayanapearls@yahoo.com

நீலம் முத்து வைடூரியம்





ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

16, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர், (வழி) தாம்பரம், சென்னை–63.
போன் : **2376129**

ஓரிசா மாநில புயல் நிவாரணப் பணி

'பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உதவுங்கள்'

அன்புள்ளம் கொண்டோரே!

கடந்த ஒரு மாத காலமாக ஓரிசா மாநிலப் பகுதியில் வீசிய கடும் புயலால் மிகவும் அதிகமாக பாதிக்கப்பட்ட பகுதியான ஜெகத்சிங்பூர் மாவட்டத்தில் : பலிகுடா வட்டத்தில் பதினைந்து கிராமங்களில் **"ஸ்ரீசாரதா சக்தி பீடம்"** நிவாரணப்பணிகளை மேற்கொண்டு வருகின்றது.

இதுவரை **2040** குடும்பங்களுக்கு மிக அத்தியாவசிய தேவையான அரிசி, போர்வைகள், சேலை, வேஸ்டி ரெடிமேட் ஆடைகள், கூறைமேல் போடுவதற்கு பாலீத்தீன் ஷீட்டுகள் மற்றும் நான்கு டன் பழைய துணிகளும் அனைவருக்கும் முறையாக, நேரிடையாக வழங்கப்பட்டன. இது வரை நிவாரணப்பணிக்காக **7.50** லட்சம் ரூபாய் நன்கொடையாக பெற்று செலவழிக்கப்பட்டுள்ளது.

உதவிக்காக காத்து இருப்போர்,
பசியால் வாடிக்கொண்டிருப்போர், பல்லாயிரக் கணக்கில்.
கருணை உள்ளம் படைத்த இதயங்களை நாடுகின்றோம்.
வாரீர் ! வாரி வழங்குவீர் ! பசியால் வாடும்
உள்ளங்களை காப்பாற்றுவோம். வாரீர்!

குறிப்பு : நன்கொடை செக்/ டிடி/ மணியாடர்கள் **"ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்"** என்ற பெயருக்கு அனுப்பிவைக்கவும்.

நன்கொடைகளுக்கு **80 G** பிரிவின்படி
வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்
மேனேஜிங் டிரஸ்டி

டாளே!

– பச்சாதாபத்தில் மனம் உருகிய போதும் எதையும் அவர் வெளிப்படையாகக் காட்டிக் கொள்ளவில்லை. ஆறுதல் வார்த்தைகளும் அனுதாபமும் கூட சமயங்களில் ஒருவரை ரணப்படுத்தி விடும் என்ற மனோதத்துவம் அவருக்கு நன்றாகவே தெரியும். பேசத் தெரியாமல் பேசி ஊரும் உறவும் அவளை நோகடிக்கும் அவலத்தைத்தான் கண்கூடாய்ப் பார்க்கிறாரே.

"சரிம்மா. நான் சமையலை கவனிக்கறேன். நீ போய் கீர்த்தியை எழுப்பி சீக்கிரமா ஆபீஸுக்குக் கிளப்பு. மளமளன்னு வேலையை முடிச்சாத்தான் நமக்கும் கௌம்பறதுக்கு வசதியாயிருக்கும்." சொன்னபடியே புவனா குக்கரை ஸ்டவ்வில் ஏற்ற ஆரம்பிக்க.

சந்த்யாவுக்கு நிஜத்திலுமே ஒன்றும் புரியவில்லை.

"கிளம்பறதா! எங்கே அத்தை."

"மறந்துட்டியா. என் தங்கையோட மருமக சுமதிக்கு இன்னிக்கு வளைகாப்பில்லே? அவளும் அவ மாப்பிள்ளையும் அத்தினி தூரம் சொல்லிட்டுப் போயிருக்கறப்போ வீட்டுக்கு ரெண்டு பேராச்சும் போகலேன்னா நல்லாயிருக்காதும்மா. வா... நீயும் நானுமா ஒரு எட்டு போய்ட்டு வந்துடலாம்."

சீமந்தத்திற்கா? அவளா?

சந்த்யாவை விடவும் ஏழெட்டு வயது சின்னவள் இந்த சுமதி. கல்யாணம் முடிந்து ஒரு ஆண்டு பூர்த்தியாகவில்லை. இதோ அதற்குள்ளாக ஏழு மாதம். சந்த்யாவிற்குமே அதில் சந்தோஷம்தான். பொறாமையில்லை. ஆனால் வளைகாப்பு வைபவத்தில் கலந்து கொள்வதென்றால்தான் திகிலாயிருந்தது. போனால் என்ன நடக்கும் என்பதுதான் தெரிந்ததாயிற்றே!

"அவ அவா டாண்ணு பத்தாவது மாசமே பெத்துடறா. பாவம் பதினோரு வருஷமாகியும் இவளுக்குப் பிள்ளையில்லையாமே!" என்ற தினுசில் அத்தனை பேரின் பார்வையும் தன்னை அலசுவதும்,

அதுதான் உலக மகா பிரச்னை போல் தங்களுக்குள் கிசுகிசுத்துக் கொள்வதும் –

"டாக்டருங்க என்னதாண்டிம்மா சொல்றாங்க? பேசாம நல்ல எடமாப் பார்த்து ஒரு பிள்ளையை தத்து எடுத்துக்கயேன்" என வியாக்யானம் செய்வதும்,

"ஆனா என்னதான் தத்து எடுத்துண்டாலும் சொந்த ரத்தம் போல வராதுதான். நாளா வட்டத்தில் முளைச்ச எடத்தோட புத்தியைக் காட்டும்தான். இருந்தாலும் என்ன செய்றது..." என்று கொகறாக ஒரு இடைச் செருகல் விடுவதும்...



புதுப் புடைவை ஓரம் அடிக்காமல் உடுத்தும் போது ஐம்பது காசு நாணயம், ஒரு ரூபா நாணயம் ஏதேனும் முந்தானை ஓரத்தில் முடிந்து கொண்டால் நூல் பிரியாது. சாஸ்திரப்படி லக்ஷ்மிதேவியும் பிரியமாட்டாள். இது என் பாட்டி வீட்டில் எனக்குச் சொல்லிக் கொடுத்தது!

– விஷாலி

குழந்தையில்லையே என்கிற ஏக்கத்தை விடவும் விவஸ்தைகெட்ட இந்த பேச்சுக்கள் தான் சந்த்யாவை நிறைய பாதித்திருக்கின்றன. மனிதர்களே இல்லாத துருவத்திற்கு ஓடி விடலாமா என எண்ண வைத்திருக்கின்றன.

அப்படியிருக்க இன்று மீண்டும் ஒரு அக்கினிப் பிரவேசம் அவசியம்தானா?

"வேணாம் அத்தை. சுமிக்குக் குழந்தை பிறந்த பிறகு நான் போய் பார்த்துக்கறேன். இப்போ ஹேமாவை அழைச்சுட்டுப் போங்களேன்" மெலிந்த குரலில் சந்த்யா மறுத்துக் கொண்டிருந்த நேரம் –

"என்னது... என்ன அங்கே ஹேமாவுக்கு?" என்று கேட்டபடி நைட்டியும் கலைந்த கூந்தலுமாய் வந்து நிற்கிறாள் ஹேமா.

சட்டென்று முந்திக் கொண்டார் புவனா.

"இல்லேம்மா. நம்ம சுமதியோட சீமந்தத்துக்கு நீ வரயா... இல்லே ஹேமாவைக் கூட்டிட்டுப் போகவான்னு கேட்டுட்டிருந்தேன். வேறொண்ணுமில்லை."

அவருக்குப் பயம். எங்கே தன் சின்ன மருமகள் பெரிய மருமகளை வார்த்தைகளால் காயப்படுத்தி விடுவாளோ என்கிற பதட்டம். ஹேமாவின் குணம்தான் அவர் அறிந்ததாயிற்றே!

"நோ நோ. என்னாலெல்லாம் முடியாது. என் பிள்ளையைச் சமாளிக்கவே நேரம் போதலை எனக்கு. இதுல வெளியே எங்கே கௌம்பறது? ஏன் சந்த்யாக்கா ஃப்ரீயாத்தானே இருக்காங்க. அவங்களை கூட்டிட்டுப் போங்க."

யதார்த்தமாய்ச் சொன்னாளோ... அனர்த்தமாய்ச் சொன்னாளோ... அந்த 'ஃப்ரீயாத்தானே

இருக்காங்க' சந்த்யாவின் நெஞ்சுள் வலிக்கவே செய்தது. இருந்தும்,

"நந்துவை வேணா நான் கவனிச்சுக்கறேன் ஹேமா. அவன்தான் என்கிட்ட அழாம சமர்த்தா இருந்துப்பானே" என்றாள் சாதாரண மாகவே.

"ஊஹூ"ம்... அதெல்லாம் நான் வீட்டிலிருக் கற வரைக்கும். அங்க நிமிஷம் என்னைக் கண் ணால பார்க்கலேன்னா அழுது கரைஞ்சு ஊரைக் கூட்டிடுவான். அப்போ என்ன பண்ணுவீங்களாம்? தூக்கிட்டு போரூர் ஓடியாருவீங்களா? அதுக்கு நீங்களே போய்ட்டு வந்துடலாம். யாருக்கும் பிரச்னையிருக்காது."

பேச்சோடு பேச்சாக டம்ளர் பாலில் சர்க்கரை கலந்து பீடிங் பாட்டிலில் நிரப்பி யவள் ஒரு அலட்சிய பாவத்துடன் மாடிப்புறம் நகர,

"நானே உங்களோடு வர்றேன் அத்தை" என்றாள் சந்த்யா அமைதியாக.

"வா புவனாக்கா வா வா. வாம்மா சந்த்யா... இத்தினி நெருங்கின சொந்தமாயிருந் துட்டு நீங்கள்ளலாம் வர்ற நேரமா இது! ரெண்டு மணி நேரம் முன்னமே வந்திருக்க வேணாம்?" எதிர்ப்பட்ட புவனாவின் தங்கை உரிமையுடன் கடிந்தபடி சந்த்யாவின் கரங் களைப் பற்றிக் கொண்டாள்.

"கீர்த்தி சௌக்யமாயிருக்கானாம்மா? ஒரே ஊர்ல இருந்தும் இந்த வயசான சித்தியை எட்டிப் பார்க்கக் கூடத் தோணலை பார் அவ னுக்கு. சரி சரி நீங்க உட்காருங்க" என்று சரள மாய் கலகலத்தவள், இரண்டு முழம் ஜாதி மல்லியை எடுத்து வந்து சந்த்யாவின் கூந்தலில் சூட்டி விட்டு நகர –

நிறைவாயிருந்தது சந்த்யாவுக்கு.

இங்கிதம் தெரிந்த பெண்மணி!

அநாவஸ்யமாய் ஒரு கேள்வி கேட்க வில்லையே!

ஏன் இது போலவே எல்லோரும் நடந்து கொள்ளக் கூடாது? – பிறர் அந்தரங்கத்தில் தலையிடாமல்... அடுத்தவர் பிரச்னைகளில் மூக்கை நுழையாமல்...

சிறிது நேரத்திற்குள், சுற்றியிருந்த உறவு களிடம் குசலம் விசாரிக்கும் சம்பிரதாயத்தில் புவனா ஐக்கியமாகிப் போக –

சந்த்யா மட்டும் பொம்மை போல் வீற்றிருந் தாள் தன்னந்தனியாக!

இதோ... அருகாமையிலிருந்தபடி தன் னையே உற்று உற்றுப் பார்த்துக் கொண் டிருக்கும் பெரியம்மாளுடன் (சின்ன மாமி யாரின் கணவரைப் பெற்றவள் என்று ஞாபகம்) – பேச்சுக் கொடுக்கலாம்தான். ஆனால் அந்தம் மாள் ஏதேனும் ஏசகுபிசகாய் கேட்டு வைத் தால்? கேட்பாள் போல்தான் தோன்றியது.

அந்தத் துருவும் பார்வையும்...' ஆவலான தோரணையுமே அப்பட்டமாய்க் காட்டுகிறதே!

கவனத்துடன் அவள்புறம் திரும்புவதையே தவிர்த்து பார்வையைச் சுழலவிட,

சற்று எட்டத்தில் ஒரு இளம் பெண்ணின் தோளில் மெத்தென்று சாய்ந்திருந்த ஆறுமாதக் குழந்தை அகப்படுகிறது.

மத்தாப்பூவாய் மின்னும் விழிகள்... வெண் பளிங்கு வதனம்... குருத்துக் குருத்தாய் குட்டி யூண்டு விரல்கள்!

செப்பு வாய் எச்சிலினால் தாயின் புடை வைத் தலைப்பை நனைத்துக் கொண்டிருந்த அது, சந்த்யாவின் முகச் சாயலில் யாரைக் கண்டதோ!... தன் பொக்கை வாயை அகலத் திறந்து புன்னகைக்கிறது.

'இங்கே வா' என்ற தினுசில் சந்த்யாவும் விரல்களை அசைத்துக் காட்ட, அதன் மின் மினிக் கண்களில் இன்னமும் தீவிர உற்சாகம்.

பார்க்கப் பார்க்கப் பரவசமாயிருந்தது சந்த்யாவுக்கு.

நினைத்திருந்தால் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்னமே இது போலொரு சுட்டிக் குழந் தைக்கு தாய் என்று ஆகியிருக்க முடியும் அவளால்!

"ஆர்பனேஜ்ல பார்த்த கைக் குழந்தை யோட முகம் இன்னும் கண்ணுக்குள்ளேயே நிக்குது சந்த்யா. என்ன ஒரு துறுதுறுப்பு... அழ குன்னு நினைக்கறே! நாம்ப வேணா அதை அடாப்ட் பண்ணிக்கலாமாடா?"

ஆசையும் ஆவலுமாய் கணவன் கீர்த்தி கேட்ட போதும் சரி... தாரான மனம் கொண்ட மாமியாரும் மாமனாரும் மறுப்பில்லாமல்



நாம் எல்லா பொரியல்களுக்கும் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு தாளிக்கிறோம் அல்லவா! மாறாக பீன்ஸ், கொத்தவரை, அவரை, காராமணி இலை களை பொரியல் செய்யும்போது ஓமம் தாளித்துப் பாருங்கள். உடலுக்கும் ஆரோக்கியம், மணமாகவும் இருக்கும். தேங்காயும் தவிர்க்கப்படலாம்.

– எல். சுகந்தி





பச்சை கண்டைக் காயை நசுக்கி கழுவி எடுத்து பிறகு வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சைமிளகாய், கொத்த மல்லி, கருவேப்பிலை எல்லாம் சேர்த்து சிறிது எண் ணெயில் வதக்கி சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட்டால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். இது பசியைத் தூண்டும். மலச்சிக்கல், மார்பு சளி, வயிற்றில் பூச்சி எல்லாம் போய்விடும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

அதற்கு பச்சைக் கொடி காட்டிய போதும் சரி.. அவளால்தான் சட்டென ஒரு முடிவு சொல்ல முடியவில்லை.

சும்மாவே ஊர் வாய்க்கு அவலாகிக் கிடக் கும் விவகாரம்! தத்தெடுப்பினால் அது இன்னும் அதிகமாகி விட்டால்?

"வேணாங்க. இதிலேல்லாம் எனக்கு விருப்ப மில்லை. இந்தப் பேச்சை இத்தோடு விட் டிருங்க" – இறுதியில் இப்படித்தான் மறுத்தாள் கண்ணீருடன்.

அன்று அநியாயத்திற்கு தவறு செய்து விட் டேனோ? யார் என்ன பேசினால் என்ன என்று துணிச்சலாக முடிவெடுத்திருக்கலாமோ?

"ஹாய் சந்த்யா அண்ணி! எப்போ வந்தீங்க? நான் கவனிக்கவேயில்லையே...." – பொத் தென்று அருகில் அமர்ந்தபடி விசாரித்த சுடி தார் பெண்ணின் சலுகையான அணைப்பிற்கு திடுக்கிட்டு திரும்பிய சந்த்யா சட்டென சந்தோ ஷத்துக்கு மாறினாள்.

"ஏய் மாலு... நீதானா! பயந்தே போயிட் டேன். ஆமா... எப்படியிருக்கே?"

சின்ன மாமியாரின் ஒரே பெண்தான் மாலு என்கிற இந்த மாலதி. காற்று மண்டலத்தில் காற்று இருக்குமோ இருக்காதோ... மாலதி இருக்குமிடத்தில் தவறாது கலகலப்பிருக்கும்.

"ஓ.. எனக்கென்ன ஜோராயிருக்கேன். ஜாலியா கம்ப்யூட்டர் கிளாஸ் போய் வந்துட்டு, டிவியில் அத்தனை சீரியல்ஸும் பார்த்துட்டு, தூங்கித் தூங்கி வெயிட் போட்டுட்டு... என் னைப் பார்த்தாலே புரிஞ்சிருக்குமே..." பளிச் சென்று கண்ணடித்து விகல்பமின்றி சிரித்தாள் மாலதி.

"சீச்சீ... அப்படியெல்லாம் ஒண்ணுமில்லை. எப்பவும் போலத்தான் இருக்கே. ஆமா... பியூட்டிஷியன் கோர்ஸ் பண்றதுக்காக நீ மெட் ராஸ் போறியாமே! அத்தை சொன்னாங்க."

"ஆமாண்ணி. அடுத்த வாரம் கௌம்ப றேன். ஒன் இயர் கோர்ஸ்தான். முடிச்சுட்டு வந்துட்டா இங்கே ஒரு ப்யூட்டி பார்லரே தொடங்கிடலாம்..."

மாலதி ஆர்வத்துடன் சொல்லச் சொல் லவே –

அருகிலிருந்து அவர்களை உன்னிப்பாய் கவனித்துக் கொண்டிருந்த பெரியம்மாள்,

"போடி அசத்து! முதல்லே உன் தோலைச் செவப்பாக்கி, ஒரு கல்யாணத்த பண்ணிக்கற வழியைப் பாரு. அப்புறமா ஊர்ல இருக்கறவங் கள அழகு படுத்தறதப் பத்தி யோசிக்கலாம். பொண்ணு கறுப்புன்னு வர்ற மாப்பிள்ளை யெல்லாம் ஓரங்கட்டறானேன்னுட்டு உன் அப் பாவே வருத்தப்பட்டுட்டிருக்கான்" என்கிறாள் வெடுக்கென்று.

சந்த்யா எதிர்பார்க்கவேயில்லை இதை. விவேகமாப் பேச வேண்டிய வயதில், இப் படியா ஒருத்தி எடுத்தேன் கவிழ்த்தேன் என்று வார்த்தைகளை அள்ளி விடுவாள்! அதுவும் சொந்தப் பேத்தியென்று கூடப் பாராமல்?

நிறம் என்று பார்க்கப் போனால் மாலதி நல்ல கருமையில் சேர்த்திதான். சந்த்யாவுக்குக் கூட அவளது முல்லைச்சர பல்வரிசையை காணும் போதெல்லாம், 'கார் முகிலிடையே பூத்த மின்னல்' என்ற கவிதை வரிகள் நினைவு வருவதுண்டு. ஆனால் அதற்காக அவளது நிறத்தைப் பற்றி எவரிடமும் குறைவாக விமர் சனம் செய்தது கிடையாது. குறை என்று நினைத்தது கூடக் கிடையாது.

பாட்டியின் பேச்சு மாலதிக்கு ஏதும் தவ றாகப் படவில்லையோ என்னவோ!

"ம்க்கும்... அதெல்லாம் சும்மா பாட்டி. இப்பவே வேணா அப்பாவைப் போய்க் கேட் டுப் பாருங்க. எங்க மாலுவை மாதிரி இந்த உலகத்திலேயே கெடையாதும்பார்" என்கிறாள் கிளுக்கிட்டுச் சிரித்தபடி.

"ஆமாமா.. சொல்லுவான் சொல்லுவான். பொண்ணு டிகிரி முடிச்சு வருஷம் மூணாகியும் உருப்படியா ஒரு வரன் அமையலையேன்னு அவன் படற அவதி எனக்கில்லே தெரியும். உனக்கென்ன.. கவலையில்லாம கம்ப்யூட்டர் கிளாஸ்... கத்தரிக்காய் கிளாஸ்னு சிநேகிதிக ளோட கும்மாளமடிச்சுட்டு திரியறே..."

சந்த்யாவாக இருந்தால் இந்த நேரத்திற்கு அருவியாய்க் கண்ணீரைக் கொட்டியிருப்பாள். ஆனால் அந்த மாலு மங்குணியோ உல்லாச மாக புன்னகைத்துக் கொண்டிருந்தாளே தவிர முகத்தில் துளி வருத்தம் காணோம்.

"ரிலாக்ஸ் பாட்டிம்மா.. ரிலாக்ஸ். இதுக்குப் போய் இப்படி டென்ஷன் ஆவலாமா? அதோ... அம்மா உங்களைக் கூப்பிடறா பாருங்க. போய்

என்னன்னு கேட்டுட்டு வந்துடுங்க. அப்புறமா என் கல்யாணத்தைப் பற்றி ஆர அமர கவலைப்படலாம்."

"அவ எதுக்குடி என்னைக் கூப்பிடறா! கூப்பிட்டதும் ஓடற வயசா எனக்கு? சும்மா உட்கார்ந்து எழறதுக்குள்ளயே வேகு வேகுன்னு மூச்சு வாங்கிடுது..." முனகியபடியே பாட்டியம்மாள் எழுந்து செல்ல,

"ஸாரி மாலு. மனசுக்குக் கஷ்டமாயிருந்துச்சா?" என்றாள் சந்த்யா சங்கடத்துடன்.

"கஷ்டமா! எனக்கா! எதுக்கு அண்ணி?"

"இல்லே... என்ன இருந்தாலும் உன் பாட்டி உன்னை அப்படி மட்டம் தட்டிப் பேசியிருக்கக் கூடாது. அதுவும் என் எதிர்லேயே..."

"ப்ச்சு விடுங்க. ஒரு நிச்சயதார்த்த வீட்ல, 'பொண்ணு நிறம் கொஞ்சம் குறைச்சலோ'ன்னு யாரோ கேட்டதுக்கு' மாலுவை அவ பக்கத்துல நிறுத்திப் பாருங்கோ. பொண்ணு தக்காளிப் பழமாட்டம் தெரிவான்'னு அத்தினி பேர் முன்னாடியும் எங்க மாமா பகிரங்கமா கிண்டலடிச்சிருக்கார். அதுக்கே நான் வருத்தப்படலை. இதுவா பிரமாதம்" அலட்டாத பாவனையில் மாலதி சொன்னது நம்ப மாட்டாத ஆச்சர்யமாயிருந்தது சந்த்யாவுக்கு.

அதெப்படி இருக்க முடியும்!

'குழந்தை கிடைக்கிற நேரம் கிடைக்கட்டும். இனி அது பற்றி நினைத்து குழம்பவே கூடாது' என்று அவள் என்னதான் திடப் படுத்திக் கொண்டிருக்கட்டும். யாராவது நேருக்கு நேராய் கேட்டு விட்டால் அன்றெல்லாம் தனிமையில் அழுது கிடப்பாளே!

"நிஜமாவே உனக்கு வருத்தமில்லைன்னா சொல்றே!"

"ஊஹூம். கறுப்பு.. சிவப்புங்கறதெல்லாம் இயற்கையா அமையற விஷயம். அதைப் போய் முட்டாள்தனமா சிலர் வியாக்யானம் பண்ணினா அதுக்காக நான் ஏன் வருத்தப் படணும்? அவங்களுக்குத் தெரிஞ்ச நாகரீகம் அவ்வளவுதான்னு உதறிட்டுப் போயிட வேண்டியதுதான். அதை விட லைப்ல நமக்கு என்ன வேணும். என்ன செய்யணும்னு பாஸிட்டிவா அப்ரோச் பண்றதுக்கு எவ்வளவோ இருக்கே!"

".."

"இப்பவும் பாருங்க. நான் கறுப்புன்னுதான் மாப்பிள்ளை அமையலே அமையலேன்னு அடிச்சுக்கறாங்களே. அப்போ கறுப்பா இருக்கற பொண்ணுங்களையெல்லாம் குப்பையிலையா எறிஞ்சுடறாங்க? அவங்களும் குடியும் குடித்தனமுமா வாழலை? வரன் பார்க்கறதாயிருந்தா பொண்ணுக்கு ஏத்தா மாதிரி மாப்பிள்ளை தேடணும். நல்ல கேரக்டரை மட்டும் எதிர் பார்த்துத் தேடணும். அத விட்டுட்டு செவத்தத்தோல் பையனாத்தான் வேணும்...



தனியா, வரமிளகாய், கடலைப் பருப்பு, மிளகு, பெ.காயம், சிறிது கொப்பரை இவற்றை வறுத்து உப்பு போட்டு மிக்ஸியில் பொடி பண்ணி பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும். குழந்தைகளுக்கு லஞ்ச் பாக்ஸில் சாதத்தில் நெய், இந்தப் பொடி, அன்று நம் வீட்டில் பண்ணிய பொறியல் கலந்தால் புதுமையான லஞ்ச் ரெடி. குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

– லதா வெங்கடேஷ்

அதுவும் தன்னோட அந்தஸ்துக்கு கடுகத்தனை குறையாதவனாத்தான் இருக்கணும்னு எங்கப்பா மாதிரி பிடிவாதம் பிடிச்சா? 'ஈச் அண்ட் எவ்ரி ப்ராப்ளம் வில் ஹேவ் எ ஸொல்யூஷன்' பார் எங்க ப்ரொபசர். ஸொல்யூஷன் எதுன்னு புரிஞ்சும் அதை ஒத்துக்காததால்தான் நம்மல்ல நிறைய பேர் இன்னிக்கு லோல் பட்டுட்டிருக்கோம்."

'அதாவது என்னைப் போல!' இந்த எண்ணம் தன்னையறியாமலே ஓடியது சந்த்யாவினுள்.

மாலுவின் வார்த்தைகளில் ஒன்றேனும் பொய்யில்லையே! அன்பும் அனுசரணையும் நிறைந்த கணவன் - அவள் எடுக்கும் எந்த முடிவுக்கும் ஆதரவு காட்டத் தயாராயிருக்கும் அருமையான மாமியார் மாமனார் – இத்தனை இருந்தும் குழந்தை விஷயத்தில் தீர்க்கமான முடிவெடுத்தானா அவன்?

சுமந்து பெறாத பிள்ளையிடம் நிஜமான பாசத்தை எதிர்பார்க்க முடியுமா என்ற தேவையற்ற சந்தேகம்... ஊரும் உறவும் என்ன பேசுமோ என்ற சம்சயம்... எதிர்காலத்தில் என்ன நடக்குமோ என்கிற வேண்டாத குழப்பம்...

"ஏய் சந்த்யா... இங்கே என்ன பண்ணிட்டிருக்கே நீ? வா வா... வந்து சுமதிக்கு வளை போட்டு விடு. மாப்பிள்ளை வீட்டாரெல்லாம் கிட்டத்தட்ட போட்டு முடிச்சாச்சு. இனி நாம்பதான். வாடி. மாலு... நீயும் எந்திரிச்சு வா..."

கூடத்தில் நடக்கும் காரியங்கள் கண்ணில் பட்டாலும் கருத்தில் பதியாத விதமாய் அமர்ந்திருந்தவளை தட்டி எழுப்புகிறது சின்ன மாமியாரின் குரல்.

முன்பானால்,

'இருக்கட்டும் அத்தை. மத்தவங்க முதலில் முடிக்கட்டும். அப்புறமா நான் வர்றேன்' என்று பின் வாங்கியிருப்பாள். முடிந்த வரை மணைக்குச் செல்வதையே தவிர்த்திருப்பாள்.

இப்பொழுது ஏனோ அப்படித் தட்டிக் கழிக்கத் தோன்றவில்லை. சந்தோஷமாகவே எழுந்து செல்கிறாள்.

குழுமியிருந்த பெண்களிடையே வெண்ணிலவாய் வீற்றிருந்த சுமதியின் எதிரே அமர்ந்து –

அந்த மெல்லிய கரங்களில் சந்தனம் இழைத்து கண்ணாடி வளைகளை அடுக்கிய போதும் வெகு சுலபமாக புன்னகைக்க முடிந்தது. ஏன்... முன் போல் இயல்பாக கேலி செய்யக் கூட முடிந்தது.

வகிட்டில் குங்குமம் இட்டு விட்டு எழக் கிளம்பியவளை,

"இரு இரு. உனக்குன்னு ஒண்ணு பொறக்கணுமில்லே. அதுக்கு சுமதி கையாலே நீ இனி வளையல் போட்டுக்க" என்று தடுத்து நிறுத்துகிறாள் அருகில் அமர்ந்திருந்த உறவுக்காரி ஒருத்தி.

"ஆமாமா... அடுத்து வருஷத்துக்குள்ளயாச்சும் உனக்கும் ஒண்ணு கை நிறைய கிடைக்கட்டும்" என ஒத்துப் பாடுகிறாள் மற்றொருத்தி.

இது போல் எத்தனை கர்ப்பிணிகளின் கைகளால் வளையல் மாட்டிக் கொண்டிருக்கிறாள் சந்த்யா! கல்யாணமான புதிதில் வெட்கமும் பூரிப்புமாய்... அடுத்து ஏமாற்றமும் எதிர்பார்ப்புமாய்... வருடங்கள் கடக்கக் கடக்க வெளிக்காட்டாத கண்ணீரும் விரக்தியுமாய்!

இந்த எதிர் வளை உபசரணைக்கு அஞ்சியே சீமந்தங்களில் கலந்து கொள்வதை கிட்டத்தட்ட அவள் விட்டிருந்தாள் எனலாம்.

ஆனால் இப்போது என்னவோ,

இது போல் வசனமெல்லாம் இந்தப் பெண்களுக்குத் தேவைதானா என்ற நினைப்பு மட்டும் எழுந்து மறைந்ததே தவிர முன்போல் நெஞ்சைப் பிசையும் துக்கம் பீறிடவில்லை.

எதற்காக துக்கப்பட வேண்டும்? குழந்தையில்லாமல் போவதோ... பிறக்கத் தாமதமாவதோ அவளது குற்றமில்லையே! அப்படியிருக்க இந்த வம்புப் பேச்சுக்கெல்லாம் அவள் கண்ணீர் வடிப்பதா? ஊஹூம். அது அநாவஸ்யம்.

உள்ளுக்குள் கான்க்ரீட் உறுதி பிறந்திருந்தது இப்போது.

"ஓ..... அடுத்த வருஷமென்ன... அடுத்த மாசமே ஒரு குழந்தையோட வந்து நின்னுடறேன். போதுமா? ம்....ம்... நீ போட்டு விடு சுமி. எனக்கும் கண்ணாடி வளையல்னா ரொம்பவே ஆசை."

கொஞ்சமும் பாதிக்கப்படாத தொனியில் சொன்னபடி கரத்தை நீட்டினாள் சந்த்யா.

வயிற்றைக் கலக்கும் ஹாரன்கள்!

சமீபத்தில் பிரபல நாளேடு ஒன்றில் இரண்டு சக்கர வாகனங்களை ஓட்டுபவர்களின் நிலை பற்றி பெட்டிச் செய்தி ஒன்று வெளியாகி இருந்தது. அதன்படி - தற்போதைய போக்குவரத்து நெரிசலில் டூ-வீலர் ஓட்டுவதென்பது எவ்வளவுதான் அபாயகரமானதாக இருந்தாலும் நடுத்தர வயதுப் பெண்மணிகளும், கல்லூரி மாணவிகளும் அதைத்தான் பெரிதும் விரும்புகிறார்கள். சென்னை மாநகரின் போக்குவரத்துத் துறை தகவல்படி மாதம் ஒன்றிற்கு இரண்டு சக்கரவாகன ஓட்டிகளில் விபத்துக்குள்ளாகி இறந்தவர்களில் பெண்களின் எண்ணிக்கை 24. நிலைமை இவ்வாறிருக்க டூ-வீலர் ஓட்டுபவர்கள் 'ஹெல்மெட்' போட வேண்டும் என்கிற மசோதாவை நிறைவேற்றுவதில் சட்டசபையில் விவாதம் நிலுவையில் உள்ளது. எது எப்படியோ பஸ்-நெரிசல் இல்லை, பக்கவாட்டு இடி இல்லை, அடாவடி கட்டணம் கேட்கும் ஆட்டோகாரர்களுக்கு ஒரு டாட்டா என்று சொல்லிவிட்டு, டூ-வீலருக்கு

ஒரு 'ஜெ' போடும் அம்மா – பெண்களின் எண்ணிக்கை ஏகத்திற்கு அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

நம்மிடம் அகப்பட்ட சில அம்மாக்கள், கல்லூரி பெண்களிடம் இதைப் பற்றி ஒரு சர்வே செய்தபோது சில பயனுள்ள குறிப்புகள், வாகன ஓட்டுனர்களுக்கு மட்டுமின்றி காவல் துறைக்கும் சேர்த்துக் கிடைத்தது –

பொறியியல் கல்லூரியில் இரண்டாம் ஆண்டு படிக்கும் கவிதா சரன், அம்மா திருமதி காயத்திரி :

"சௌகர்யம், வசதி, குறைவான பயண நேரம் இப்படி எத்தனையோ வசதி இந்த டூ-வீலரால். விபத்து என்று பார்க்கும் போது... அவை எல்லாம் விதிப்படிதான் நடக்கும் என்பது எங்களது கருத்து. ஆபீஸ், சொந்தக் காரியங்களுக்கு என்று எல்லாமே, என் பயணம் டூ-வீலரில்தான். அருகாமையில் உள்ள இடங்களுக்கு என் மகளை இப்போதிலிருந்தே டூ-வீலரில் அனுப்பி பழக்குகிறேன்.

நான் சமூக பிரக்ஞை உள்ளவள். 'நமக்கேன் பாடு' என்பது எனக்குப் பிடிக்காத ஒன்று. அந்த ரீதியில் போக்குவரத்து நெரிசலைப் பற்றியும், சாலை விதி முறைகளைப் பற்றியும் இரண்டொரு அபிப்ராயங்களை நான் கூற விரும்புகிறேன்.

கார், மற்றும் வேன்களை ஓட்டுபவர்கள் ஸ்டைலாக 'ஸ்மோக்' பண்ணிக் கொண்டே கார் கண்ணாடியை இறக்கி அதன் சாம்பலை வெளியே தட்டுவார்கள். பின்புறம் அல்லது பக்கவாட்டில் டூ-வீலர்களில் வருபவர்கள் மீது அப்பொறி படுவதுண்டு. இரண்டொருமுறை அவ்வாறு எனக்கு நடந்து எரிச்சல் தாளாமல் வண்டி 'பேலன்ஸ்' தவறி இருக்கிறேன்.

அடுத்து டூ-வீலர் பின்னாடி உட்கார்ந்து வருபவர்கள் பேசுகிற ஜோரில் கையை ஆட்டி ஆட்டிப் பேசுவதுண்டு. பின்னாடி வருபவர்கள் இவர்கள் வலது பக்கம் திரும்பப் போகிறார்களா? அல்லது இடதுபுறமா என்கிற சந்தேகம் எழுவதுண்டு. இது போன்றவைகளை தவிர்க்க வாகன ஓட்டுனர்கள் முயல வேண்டும்."

பி.காம் படிக்கும் புவனேஸ்வரியின் தாயார் உஷா செல்லப்பன் :

"நாங்கள் ஒரு டூ-வீலர் குடும்பம். என் கணவர், மகன், மகள், எனக்கு என்று ஆளுக்கொரு பைக். ரிஸ்க் என்பது எதில் இல்லை? ரொம்ப பத்திரம் என்று பஸ்ஸில் போய்க் கொண்டிருந்த என் அக்கா பெண் பஸ் டிரைவர் போட்ட திடீர் பிரேக்கில் கை ஒடிந்து, ஆஸ்பத்திரி கட்டுடன் 1½ மாதமாய் பரிதவித்தாள்.

ஆறாம் வகுப்பிலிருந்தே சைக்கிளில் போய்க் கொண்டிருந்த என் மகளுக்கு டிராஃபிக்கை பற்றி நிறையவே சொல்லி வைத்திருக்கிறேன். வண்டியை கிளப்பு முன் பெட்ரோல் இருப்பிற்கு முன்னாடி பிரேக் பிடிக்கிறதா என்று பார்க்கச் சொல்வேன். வேகக் கட்டுப்பாடு என்பது மிக அவசியம். 25 - 30 கி.மீ. மேல் வேகம் கூடாது என்று கண்டிப்பாக சொல்லிவிடுவேன். காரணம் வண்டியின் கண்ட்ரோல் நம்மிடம் இருந்தால் விபத்து நிச்சயம் ஏற்படாது என்பது என் அனுபவம்.

அடுத்து ஹெல்மெட் போடாமல் வண்டியைத் தொடக்கூடாது என்பது எங்கள் குடும்பத்திற்கு நாங்களே

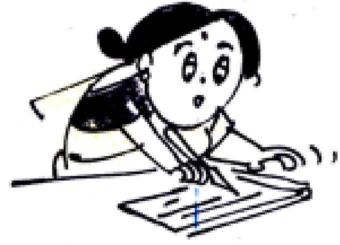
பண்டிகைக்கு இழை கோலம் போடும் போது அரிசியுடன் சிலர் சிறிது உளுந்து சேர்த்து அரைப்பார்கள். ஆனால் கோலம் சீக்கிரம் அழியாமல் இருக்க அரைத்த அரிசியுடன் சிறிது பெவிகால் அல்லது கோந்து கலந்து கோலம் போட்டுப் பாருங்கள். சீக்கிரம் அழியாமல் இருக்கும்.

– லதா வெங்கடேஷ்



நம்மில் பலர் பிரச்னைகள் வரும் போது கடவுளுக்கு வேண்டிக் கொள்கிறோம். அத்துடன் முதியோர் இல்லத்துக்கோ அல்லது உதவியை நாடி இருக்கும் சிறுவர்கள் இல்லத்துக்கோ ஏதாவது சிறு தொகை அனுப்புவதாக பிரார்த்தனை செய்து கொள்ளலாம்.

- லக்ஷ்மி சந்தானம்



போட்டுக் கொண்ட ஒரு பொதுவான கண்டிஷன்."

தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பிரியதர்ஷிணி :

"தன்னை விட தன் பெண்கள் எதையுமே தைரியமா எதிர்கொள்ளணும் என்பது எங்கள் அம்மாவின் நோக்கம். நான் வண்டியை புதுசா ஓட்டும்போது அதைத்தான் சொல்வார்கள். அவசரத் தேவை, நேரத்தை மிச்சபடுத்தல், பிறரை சார்ந்திராமை இத்யாதி இத்யாதி. இப்படி எத்தனையோ விஷயங்களுக்கு ஆமாம் சொல்லணும்னா, 'டூ வீலருக்குத்தான்' என்னுடைய டிக்.

விபத்து ஏற்படறதை தவிர்க்கணும்னா அடிப்படை விஷயங்களைத் தவிர முதல்லே ஓவர்டேக் பண்றவங்களுக்கு ஒதுங்கி வழி விட்டுடறது நல்லது. ஏனெனில் அவங்க முன்னேறி போகவில்லையெனில் ஹார்ன் அடித்தே நிலைகுலையச் செய்து விடுவார்கள். இதில் அடிவயத்தைக் கலக்கிறா போல விதவிதமான ஹார்ன்கள் வேறே. மேலை நாடுகள் போல அனாவசிய ஹார்ன் பண்றவங்களுக்கு ஃபைன் போட்டா சின்னச் சின்ன விபத்துக்கள் குறையலாம். டென்ஷன் இல்லாம பெண்கள் வண்டி ஓட்ட முடியும்."

இவையெல்லாம் சரி. பாதசாரிகள், ஓட்டுனர்களின் பாதுகாப்பிற்குப் பொறுப்பேற்கும் அரசு போக்குவரத்து காவல் துறையின் அதிகாரி இவற்றிற்கு என்ன சொல்கிறார் -

"முதல்லே பாதி காலேஜ் பெண்கள் லைசென்ஸ் இல்லாம ஓட்டுகிறார்கள். அதை முதல்லே கண்காணிக்கணும். அது மட்டுமில்லா சில டீன் ஏஜ் பெண்கள் டபிள்ஸ் போவதோடு வேகமாக ஓட்டுவதை கொஞ்சம் பெருமையாகக் கருதுகிறார்கள். எதிர்லே வருபவரும் வேகமா வந்தா, விபத்து பயங்கரமா இருக்கும் என்பதை அவர்கள் உணரணும்.

எனக்குத் தெரிஞ்சே அந்த மாதிரி ஓட்டின மாணவிகளின் வண்டியை வாங்கி வைத்துக் கொண்டு பெற்றோர்களை வந்து பார்க்குமாறு பணித்து அவர்கள் முன்னிலையில் அறிவுரை பண்ணி அனுப்பி வைத்த கேஸ்கள் நிறையவே உண்டு.

சாலை விதி முறைகளை பெண்கள் சாதாரணமாக மீறமாட்டார்கள் என்பது பொதுவான கருத்து. அப்படி மீறி பிடிபட்டவர்களை, பெண்கள் என்பதால் கேஸ் புக் பண்ணாமல் வெறுமே சற்று மிரட்டி அனுப்பி வைத்த அனுபவமும் உண்டு.

நம்மை நாம் முதலில் பாதுகாத்துக் கொள்ளல் மிக அவசியம். 1) லைசென்ஸ், 2) வேகக் கட்டுப்பாடு, 3) ஓவர்-டேக் பண்ணாமல் இருத்தல்.

இவையெல்லாம் தவிர பெண்கள் அழகுணர்ச்சிக்கு அதிகம் மதிப்பு தராமல் ஹெல்மெட் அணிந்தால் பிரச்னையோ, விபத்தோ இருக்காது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக மனித நேயம், போக்குவரத்து விதிமுறைகளை பின்பற்றுதல், ஒருத்தருக்கொருத்தர் உதவும் மனப்பான்மை இருந்தால் போதுமே, விபத்துகளுக்கு வாய்ப்பே இருக்காதே!"

பேட்டி : **கீதா மோகன்**

இளைப்பாறுங்கள். ஒரு ஸ்பென்சர்ஸ் பேக் வாங்குங்கள் இன்றே.



ஹாரிஸன்ஸ்

ஸ்பென்ஸர்ஸ்

ப்ரீமியம் அஸ்ஸாம் டீ

இ ளை ப் பா ற் று ம் டீ

Rs. 3/-Off.

இந்த கூப்பனை கத்தரித்து வைத்துக்கொண்டு 250கி. அல்லது 100கி. ஸ்பென்சர்ஸ் டீ பேக் வாங்கும்பொழுது கடைக்காரரிடம் கொடுங்கள். ரூ 3/- தள்ளுபடி பெறுங்கள். ஒரு தள்ளுபடி கூப்பன் ஒரு பேக்குக்கு மட்டுமே செல்லுபடியாகும். அன்புள்ள டீலரே, 250கி அல்லது 100கி ஸ்பென்சர்ஸ் டீ வாங்கும் நபரிடம் இந்த கூப்பனை பெற்றுக்கொண்டு விலையில் ரூ3/- தள்ளுபடி செய்யுங்கள். எமது டிஸ்டிரிபியூட்டர் உமக்கு பிரதி கூப்பனுக்கு 50 பைசா சேவைக் கட்டணம் அளிப்பார்

கருப்பையில் உருவான எச்ச

அம்மாவின் கைகளை பிடித்தபடி சிணுங்கி அழுது கொண்டிருந்தாள் அனுஷா. பத்து வயது கூட நிரம்பாத சிறுமி. இந்தச் சிறிய வயதில் அப்பாவை இழந்து விட்ட சோகம் அவள் முகத்தில் நிழலாடியது. தன்னுடன் கொஞ்சி விளையாட அப்பா இல்லை. உடன் இருக்கும் அம்மாவோ விளையாடும் நிலையில் இல்லை. இதெல்லாம் போதாது என்று ஏன் அம்மா அடிக்கடி, ஆஸ்பத்திரிக்கு வருகிறாள் என்றும் அவளுக்குப் புரியவில்லை.

"அனுஷா! இங்கேயே உட்கார்ந்திரு. நான் உள்ளே போய் டாக்டரைப் பார்த்துவிட்டு வருகிறேன்" என்றாள் சுகன்யா. உள்ளே நுழைந்த சுகன்யாவிடம் டாக்டர். சுலோசனா,

"என்னம்மா உடம்பு உனக்கு? என்ன ப்ராப்ளம்?" என்றார்.

"எனக்கு இரண்டு மூன்று மாதமாக இரத்தப் போக்கு மிகவும் அதிகமாக இருக்கிறது டாக்டர்! அதோடு அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கணும் போலவும் இருக்கிறது!"

"உனக்கு என்ன வயது?"

"முப்பத்தி எட்டு டாக்டர்."

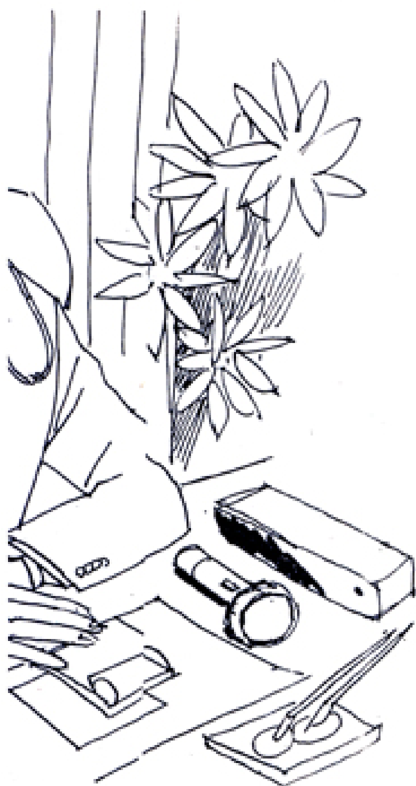
சுகன்யாவின் வெறுமையான நெற்றி டாக்டரின் மனதை நெருடவே,

"உன் கணவர்...."

என்று கேட்டதும்,

"ஆறு மாதம் முன்பு ஒரு விபத்தில் இறந்து விட்டார் டாக்டர்."

"இத்தகைய பெரிய அதிர்ச்சி, மனக்கவலை போன்றவை உன் நிலைக்குக் காரணமாயிருக்கலாம். எதற்கும் பரிசோதனை செய்து



பார்க்கிறேன், படுத்துக் கொள்''' என்றார் டாக்டர் சுலோச்சனா.

அவளைப் பரிசோதித்து விட்டு,

"உன் கர்ப்பப்பை சற்றுப் பெரிதாக இருக்கிறது. அதோடு கர்ப்பப்பை சுவற்றில் சில மாறுதல்கள் இருக்கின்றன. நான் எழுதித் தரும் மாத்திரைகளை சாப்பிடு, பார்க்கலாம்!" என்றார்.

மாத்திரைகள் சாப்பிட்டதில் உடல் நிலை சிறிது சரியானதும், மற்ற கவலைகளுக்கு கவனத்தை திருப்பிச் செலுத்தினாள் சுகன்யா. காதல் திருமணம் செய்து கொண்டிருந்ததால், கணவனை அவள் இழந்த நிலையில் கூட அவளுக்குப் பிறந்த வீட்டிலோ, புகுந்த வீட்டிலோ ஆதரவில்லை. குழந்தை அனுஷாவை படிக்க வைத்து வளர்க்கும் பொறுப்பும் அவள் தலையில்தான். அதனால் தன் உடல் நிலையிலேயே அதிகம் கவனம் கொண்டிருக்காமல், குழந்தையிடம் கவனம் செலுத்தி மனம் ஆறுதலடைந்தாள்.

சில வருடங்கள் உருண்டோடின. பெண் குழந்தைகள் திரும்பிப் பார்ப்பதற்கு முன் வளர்ந்து விடுகின்றனர் என்பதை நிரூபிப்பதைப் போல் அனுஷா நன்கு வளர்ந்து விட்டாள். குழந்தைத்தனம் மறைந்து, வீட்டு நிலைமை, பொறுப்பறிந்து நடந்து கொள்ளத் தொடங்கினாள். வீட்டு சாமான்கள், காய்கறி, பால் போன்றவற்றை தன் சைக்கிளில் சென்று அவள் வாங்கி வருவதைக் கண்டு பெருமிதம் கொண்டாள் சுகன்யா.

"எல்லா வேலையையும் உன்னை செய்யச் சொல்றேன் இல்லே கண்ணம்மா?"

"அதனால் என்னம்மா? உனக்கு ஆபீஸ் போய் வருவதே உடம்பு முடியலே. சோர்ந்து சோர்ந்து படுத்துக்கறே. முதல்ல நல்ல டாக்டர்கிட்ட உடம்பை காட்டும்மா" என்றாள் அனுஷா.

குழந்தையிடம் சொல்லி அவளை பயமுறுத்த மனம் வராததால், தனியே சென்று டாக்டர் உமாராணி என்ற மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணரை பார்த்தாள் சுகன்யா. அவளை பரிசோதித்து பார்த்ததோடு, 'ஸ்கான்' செய்து பார்த்துவிட்டு,

"உன் கர்ப்பப்பை மிகவும் பெரிதாக இருக்கிறது. அதோடு ஸ்கான் செய்து பார்த்ததில் சிறிய கட்டிகள் (Fibroids) கர்ப்பப்பை உள்ளே வெளியே இருபக்கங்களிலும் இருக்கிறது. அதனால் கர்ப்பபையை எடுத்து விடுவதுதான் நல்லது" என்றார்.



• டாக்டர் ஜே.எஸ். ராஜ்குமார்

"ஐயோ! அது எப்படி முடியும் டாக்டர்? அது பெரிய அறுவை சிகிச்சை ஆயிற்றே? அதற்கு மூன்று மாதம் ஓய்வில் இருக்க வேண்டும். என் குழந்தையை யார் பார்த்துக் கொள்வார்கள்?" என்று கவலைப் பட்டாள்.

"எனக்கு அதைப் பற்றி தெரியாது. ஆனால் உன் உடல் நிலை சரியாக இல்லை. உடனடியாக இந்த அறுவை கிசிச்சையை செய்ய வேண்டும். ஆங்! ஒன்று வேண்டுமானால் செய்யலாம்."

"என்ன டாக்டர்?"

"உனக்கு கர்ப்பப்பையை நீக்கும் அறுவை சிகிச்சையை செய்து கொள்வதில் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள முடியாது என்பதுதானே தயக்கம்?"

"ஆமாம் டாக்டர்."

"அப்ப டாக்டர் ஜே.எஸ். ராஜ்குமாருக்கு எழுதித் தருகிறேன். அவர் அறுவை சிகிச்சை செய்யாமல் வயிற்றில் மூன்று துளைகள் போட்டு லாப்ரோஸ்கோபி என்ற முறையில், கருப்பையின் வாய் வழியாகவே, அதனை எடுத்து விடுவார். ஓய்வு எடுக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை" என்றார் டாக்டர் உமாராணி.

சென்னை புது ஆவடி ரோடில் உள்ள "ரிஜிட்" மருத்துவமனையை அடைந்தனர் சுகன்யாவும், அனுஷாவும். துணைக்கு பக்கத்து வீட்டு பார்வதம் மாமி உடன் வந்திருந்தாள். டாக்டரிடம் பரிசோதனைக்குச் செல்லும்

போதே, வழியில் சுகன்யாவிற்கு உதிரம் கீழே சிந்தத் தொடங்கியது.

"என்னம்மா நீ? நிலைமை இவ்வளவு மோசம் என்று என்கிட்டே சொல்லவே இல்லையே!" பதறினாள் அனுஷா. வளர்ந்து விட்டதால் அம்மாவின் நிலை அவளுக்குப் புரிந்தது. அவளை உடனே கவனித்த டாக்டர் ராஜ்குமார், "டாக்டர் உமாராணி கொடுத்த கடிதத்தையும், பரிசோதனை முடிவுகளையும் பார்த்தேன். ஏம்மா நீ அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ள தயங்குறே?" என்று கனிவுடன் கேட்டார்.

"டாக்டர்! என் கணவர் இறந்து சில வருடங்கள் ஆகி விட்டன. நானும் என் பெண் அனுஷாவும் தனியாக இருக்கிறோம். என்னால் மூன்று மாதம் போல் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள முடியாது. ஆபீஸ் போக வேண்டும். வீட்டையும் பார்த்துக் கொள்ளணும். அதனால் எனக்கு லாப்ரோஸ்கோபி முறையில் கர்ப்பப்பையை நீக்கி விடுங்கள் டாக்டர்."

"வேறு ஒன்றுமில்லையம்மா! நீங்கள் இந்த பிரச்னையை பல வருடங்கள் விட்டு விட்டதால், கருப்பை வளர்ந்து மிகவும் பெரிதாகி விட்டது. கட்டிகளும் பெரிதாகி விட்டன. அதனால் வெளியே எடுக்க வர வேண்டுமே என்ற கவலைதான். ஏதாவது செய்யலாம். கவலைப் படாதீர்கள்" என்றார்.

இரத்தப் போக்கு மிகவும் அதிகமாக இருந்ததால், உடலில் இரத்த அளவு குறைந்து இரத்த சோகை ஏற்பட்டிருந்தது. அதனால் தகுந்த இரத்தம் உடலில் ஏற்றப்பட்டது. லாப்ரோஸ்கோபி முறையில் சிகிச்சை செய்வதற்கு முன், 'பாப் ஸ்மியர்' (Pap Smear) என்ற பரிசோதனை செய்யப்பட்டு, புற்று நோய்க்கான அறிகுறி இல்லை என்று தெளிவாக்கப்பட்டது. சாதாரணமாக ஒரு மணி நேரத்திற்குள் சிகிச்சை முடிந்து விடும். அதற்கேற்றவாறு தயார் செய்து கொண்டு, சிகிச்சையை செய்யத் தொடங்கினார் டாக்டர். அவருடன் மகப்பேறு மருத்துவர்கள் டாக்டர் அமுதா ஹரி, டாக்டர் சுதா பாலாஜி ஆகியோர் இணைந்தனர்.

லாப் கருவியினை உள்ளே நுழைத்ததும் தான் கருப்பை மட்டும் பாதிக்கப்படவில்லை, அதனுடன் சிறுகுடல் ஒட்டியிருப்பதும், அதனுடன் சதை ஒட்டியிருப்பதும் புரிந்தது. இதனால்தான் சுகன்யாவிற்குப் பொறுக்க முடியாத வயிற்று வலி ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருந்தது. மெதுவாக சிறுகுடல், ஒட்டியிருந்த சதை ஆகியவற்றிலிருந்து கருப்பை பிரிக்கப் பட்டது. கருப்பை பெரிதாக இருந்ததால் யோனிப் பகுதி (Vagina) துளை, அதை வெளியே எடுக்கப் போதுமானதாக இல்லாமல் போயிற்று.

"இந்த ப்ராப்ளத்தைதான் நான் எதிர்பார்த்தேன்" என்றார் டாக்டர் ராஜ்குமார்.

"கருப்பை மிகவும் பெரியதாகும் வரை கவனிக்காம விட்டுட்டாங்க" என்றார் டாக்டர் அமுதா.

"இப்படி பண்ணினா என்ன? மின்சார உதவியோட கருப்பையை உள்ளேயே இரண்டாக வெட்டிடலாம். பிறகு வெளியே சுலபமாக எடுத்துடலாம் என்ன?"

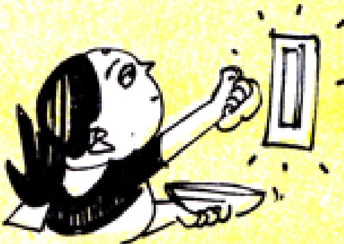
"சரிதான் டாக்டர். எப்படியும் கருப்பையை வெளியே எடுத்துடப் போகிறோம். அதனால அதை இரண்டாக வெட்டறதால, ஒரு பிரச்னையும் இல்லை" என்றார் டாக்டர் சுதா.

மின்சார உதவியுடன் கருப்பை வயிற்றுக் குள்ளேயே இரண்டாக வெட்டப்பட்டு யோனிப் பகுதி வழியே வெளியே எடுக்கப் பட்டது. அதிகமாக வளர்ந்து ஒட்டிக் கொண்டு இருந்த சதைப்பகுதி (Adhesions) நீக்கப்பட்டது. கட்டிகள் அனைத்தும் நீக்கப்பட்டு சுத்தம் செய்யப்பட்டன. சிறுநீர் கழிக்கப்படும் துவாரம் மற்றும் மலம் கழிக்கப்படும் துவாரமும் தளர்ந்து போயிருந்தன. இதுவே சுகன்யா அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கக் காரணமாயிருந்தது. டாக்டர் அமுதா இந்தத் துவாரங்கள் அமைந்திருக்கும் இடத்தில் உள்ள தசைகளை (Pelvic floor muscles) இழுத்து வைத்து சரிப்படுத்தினார். இவ்வாறு பல வித சிக்கல்களை சரி செய்ததனால் ஒரு மணி நேரத்தில் முடிய

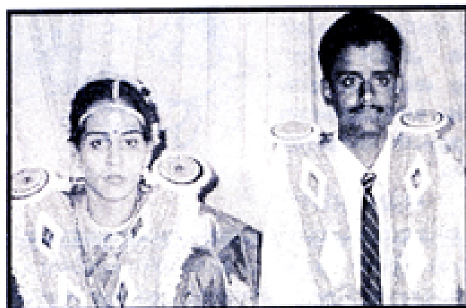
ஸ்விட்ச் பளிச்சென்றிருக்க...

வீட்டுச் சுவர்களுக்குப் பெயிண்ட் அடித்தாகி விட்டது. ஆனால் சுவற்றிலுள்ள ஸ்விட்சுகள் அழுக்கு வழிகிறதா? எடுங்கள் நெயில் பாலிஷ் ரிமூவரை! பஞ்சில் தோய்த்து ஸ்விட்சுகளை துடைத்தால் பளிச்சென்று புதிது போல ஆகி விடும்!

- உஷா



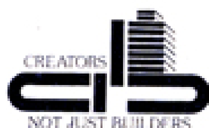
வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத் தருணம் என்றும் பசுமையானது...





அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள் யெஸ்டி அஸோஸியேட்ட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம் வாங்கும் இனிய தருணம்தான்!

அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி, முகப்பேர் (கிழக்கு) மற்றும் பிற இடங்களில் அழகிய தரமான டீலக்ஸ் ஃபிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க அணுகுங்கள்



YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

(FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS)

26, Ranganathan Street, IInd Floor, T. Nagar, Madras - 600 017.

Phone: 4340224/4333636. Fax: 044-2344333

E.Mail:yesde@md3.vsnl.net.in Web:www.yesdebuilders.com

BUY & SELL

All Foreign Currencies & Travellers Cheques



- Authorised by RBI as Full fledged Money Changers
- Authorised Dealers for Travelers Cheques
- Open on all 7 days of the week.

Forex Division

Yesde Associated Builders Ltd.

105, "Challamall" 11 & 11A Thyagaraya Road, (Pondy Bazaar),
T. Nagar, Chennai - 600 017
Ph: 4340210, 4342667 Tele Fax: 91-44-4340210

E.Mail:yesde@md3.vsnl.net.in

வீட்டுக்கொருவர் வெளிநாட்டில் வசிக்கும் இக்காலத்தில் மின் அஞ்சல் **(E.mail)** அனுப்புவது மிகவும் பிரபலமாகி விட்டது. ஆங்கிலத்திலேயேதான் செய்திகள் அனுப்புவது என்பதை மாற்றி நாம் நம் தாய்மொழியிலேயே அனுப்புவது சாத்தியம். அதற்கு நாம் செய்ய வேண்டியது: **www.murasu.com** என்ற முகவரி சென்று ''அஞ்சல் என்ற **software** ஐ **download** (இறக்கி வைத்தல்) செய்ய வேண்டும். பிறகு வழக்கமாக கடிதம் எழுதுவது போல் டைப் செய்ய வேண்டும். உதாரணமாக ''அம்மா விற்கு'' என்று தொடங்கும் அஞ்சலில் **''ammaavirkku''** என்று டைப் செய்தால் தமிழில் அது வரும். தமிழில் எழுதப் போவதை ஆங்கில வார்த்தைகளால் டைப் அடித்துக் கொண்டு போக வேண்டும். அனுப்புநருடன் பெறுநரும் இந்த **software** ஐ **download** பண்ணியிருக்க வேண்டும்.

– சாந்தா ஸ்ரீதரன்



வேண்டிய அறுவை சிகிச்சை, மூன்றரை மணி நேரமானது.

அறுவை சிகிச்சை முடிந்த அடுத்த நாள் உடலில் ட்யூப்கள் அனைத்தும் நீக்கப்பட்டன. மூன்றாம் நாள் உணவு சாப்பிடத் தொடங்கினாள் சுகன்யா. நான்காம் நாள் சுகன்யாவை பரிசோதிக்க வந்த டாக்டர், ''சுகன்யா! உங்களுக்கு உடம்பு சரியாகி விட்டது. கருப்பை பிரச்னையோட, மற்ற பிரச்னைகளையும் சரி செய்து விட்டோம். இனிமேல் கவலைப்படாம நீங்க இன்னிக்கே திரும்ப ஊருக்குப் போகலாம்!'' என்றார்.

"என் நிலைமையைப் புரிந்து கொண்டு எனக்கு நல்லபடியாக உடம்பை குணமாக்கினதற்கு ரொம்ப நன்றி டாக்டர்! என் மகள் அனுஷா உங்களைப் பார்க்கணும்னு ஆசைப் படுகிறாள். ஒரு நிமிஷம்" என்றாள் சுகன்யா.

"எந்த வித சிரமமும் படாமல் என்னுடைய அம்மாவை குணமாக்கின உங்களுக்கு ஏதாவது பிடித்தமான பொருள் தரணும்னு ஆசையாயிருந்தது. உங்க மனைவியிடம் உங்களுக்கு என்ன பிடிக்கும்னு கேட்டு தெரிஞ்சுக்கிட்டேன். இந்தாங்க டாக்டர்" என்று ஒரு சிறிய கூடையில் திராட்சைப் பழங்களை நீட்டினாள் அனுஷா. கண்களில் நீர் பனிக்க அதை வாங்கிக் கொண்டார் டாக்டர் ராஜ்குமார்.

டாக்டர் ராஜ்குமார் கூறுகிறார்...

உதிரப் போக்கு மிகவும் அதிகமாகி, கருப்பை பெரிதான நிலையில் வந்து சேர்ந்தார் சுகன்யா. கருப்பையை லாப்ரோஸ்கோபி முறையில்தான் நீக்க வேண்டும் என்ற தீர்மானமாக இருந்தார். கருப்பையில் கட்டிகள் ஏற்பட்டால் உடனே கருப்பை நீக்கப்பட வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. உள்ளே இருக்கும் கட்டியை, சூடான பலூன் போன்ற சாதனத்தைச் செலுத்தி கட்டியை அழிக்கலாம். அல்லது மின்சார உதவியுடனோ அல்லது லேசர் கதிர் கொண்டோ கட்டியை அழிக்கலாம். இவை முடியாத நிலையில் கருப்பையை வயிற்றைத் திறந்து நீக்கலாம் அல்லது யோனிப் பகுதி வழியே 'லாப்ரோஸ்கோபி' முறையில் கருப்பையை இழுத்து விடலாம்.

ஆனால் இவை அனைத்திற்கும், இனி குழந்தை பிறக்க வேண்டாம் என்ற தீர்மானம் ஆன பிறகே சிகிச்சை செய்ய முடியும். கருப்பையை நீக்காமல் கட்டிகளை அழிக்கும் போதும், ஓவரிகள், பெலோபியன் குழாய்கள் பாதிக்கப்படலாம்.

அதனால் அதன் பிறகு குழந்தை பிறக்க வாய்ப்பிருக்காது. சில சமயம் ஒரு கட்டி மட்டும் இருக்கும். அந்தப் பெண்மணிக்கு குழந்தைகள் இனிதான் பிறக்க வேண்டும் என்ற நிலையானால் கட்டியை மட்டும் நீக்க முயற்சிப்போம். இந்த சிகிச்சை Myomectomy எனப்படும். கட்டிகள் இல்லாமல் சிலருக்கு கருப்பையின் உள்சுவர் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும். அந்த நிலையில் யோனிப் பகுதி வழியே லேசர் கதிர்கள் அல்லது மின்சாரம் செலுத்தி கருப்பையில் உள் சுவரை சுட்டுப் பொசுக்கி விடுவோம். இந்த சிகிச்சை Endometrial Ablation எனப்படும்.

சுகன்யாவிற்கு கருப்பை சுவரும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தது. கட்டிகளும் நிறைய இருந்தன. கருப்பையும் வீங்கி விட்டது. இந்த நிலையில் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் உறுப்பையும், அதனுடன் சேர்ந்து பாதிக்கப்பட்டிருந்த ஒரு ஓவரியையும் நீக்கினோம். நல்ல நிலையில் இருந்த ஒரு ஓவரியை விட்டு விட்டதால் அவரது பெண்மைத் தன்மை பாதிக்கப்படாமலிருக்கும். அதோடு கருப்பையுடன் இணைந்திருந்த குழாய்கள் இரத்தம் கசியாதிருக்க லேசர் கதிர் கொண்டு பொசுக்கப்பட்டது.

லாப்ரோஸ்கோபி முறையில் செய்ததால் இரத்தம் ஐந்து சி.சி. அளவே வெளியேறிற்று. இந்த அளவு, ஒருவர் இரத்தப் பரிசோதனைக்கு கொடுக்கும் அளவை விட குறைவானதாகும். லாப்ரோஸ்கோபி முறையில் செய்து கொண்டதால் ஹெர்னியா நிலை ஏற்படாது. அடிஷன்ஸ்

நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம்

ஆம்! அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் டீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, புகழ், யாவும் கிட்டும் வற்றிமேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனு விக்கத்தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் ன்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர், பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும் கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித ழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல றையில் தீர்வுகாண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சன் தொழில் வசியம் சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்க் நாலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசராலஜி பான்ற 9 வகையான காரணிகளை ம் 12 வகையான இயக்கங்களை ம் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் ட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். து பூரணமாக விஞ்ஞானத்தை டிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ் ப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை ற்றினால் உடனே அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத்துக் கொண்டால் ன்பான மனைவி (நல்ல மனைவி) அறிவுள்ள ழந் தைகள் வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், றைவில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், ன்பகரமான வாழ்வு அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களை ம் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார ந்தம் உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் னைவியர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் ளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொருளுக்கு டிமை ஆகுதல்.

செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு தீய சக்தியால் பாதிப்பு ருமணத்தடை குழந்தைபாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்ற டை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற ழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் ர்வுகாண முடியும்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை ந்த வயதிலும் அதிர்ஷ்டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெற ாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண் ாகும். சிலர் கடைகளில் விற்கும் பல வகையான புத்தகங்களை ங்கி தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன் த்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம். RAJINI KANT (ரஜினிகாந்த்) ன்ற பெயரையோRAMBA (ரம்பா) என்ற பெயரையோ எல்லோரும் வைக்க முடியாது. இது பொருந்தி வருபவர்களுக்கு மட்டுமே வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதிர்ஷ்டம் தரும்.



AJITH(அஜீத்) என்ற பெயரையும் SIMRAN(சிம்ரன்) என்ற பெயரையும் ஆய்வு செய்தால் இதில் வசியம் இருக்கும் யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அத் தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால்தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற குணங்கள் இருந்தும் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியவில்லையெனில் அதிர்ஷ்டம் இல்லை என்பது நன்கு தெரிகிறது. இல்லாத அதிர்ஷ்டத்தை பெற இக்கலை வழிகாட்டும்.

வெற்றிபெற துடிப்பவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியாகும். இதை பயன்படுத்துபவர்கள் அனைவரும் வெற்றியுடன் வாழலாம். என்னால் சவால்விட்டு நிரூபிக்க முடியும். இக்கலையின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்தவர்கள் அனைவரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெயரையும் கையெழுத்தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்கள் கிட்டும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்



எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜி கணேசன், ரஜினி காந்த், பாக்கியராஜ், விஜய், சூர்யா, குஷ்பு, ரம்பா, சிம்ரன், ரோஜா, விஜயகாந்த் போன்ற சினிமா துறையினர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோபுராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மைகிட்டும். அந்த கால இராஜ ராஜ சோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அசோகர், பொற்கை பாண்டியன், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திராகாந்தி, வீரமாமுனிவர், ஆதிசங்கர், காஞ்சி பெரியவர் போன்றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளராக ஆக்கக் கூடியது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல்லலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2,4,5,7,8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட மறு மாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறாத சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையும் வளமாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இக்கலையின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்)

"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தக கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்
கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,
நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்),
புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி) - 638 459.
கோவை மாவட்டம். போன்: (04254) 87258, (098422)-13566
ஃபேக்ஸ்: 0425463071
விடுமுறை: செவ்வாய், வியாழன்

ஒவ்வொரு மாதமும் 2,3-ந் தேதிகளில் மட்டும்
குருபிரகாஷ் ஹோட்டல் (கீதாஞ்சலி) 71 ஏ, உஸ்மான் ரோடு,
தி.நகர் சென்னை - 17, போன்: 4321414

நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்.

ஏற்படாது. காயம் ஆற வேண்டியதில்லை.

லாப்ரோஸ்கோபி முறையில் கருப்பையை நீக்குவதால்....

* வெகு சீக்கிரத்தில் இயல்பான நிலைக்குத் திரும்பலாம்.
* இரத்த சேதம் மிகக் குறைவு.
* காயம், தழும்புகள் ஏற்படாது.
* ஹெர்னியா, அடிஷன்ஸ் நிலை ஏற்படாது.
* கருப்பைக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் போதே கால் ப்ளாடர், கணையம் முதலிய மற்ற பகுதிகளில் வேறு ஏதேனும் பிரச்னைகள் இருந்தால் அதையும் சரி செய்யலாம்.

இவையெல்லாம் இருந்தாலும் புற்று நோய்க்கான அறிகுறி இருந்தால், லாப்ரோஸ்கோபி முறையில் சிகிச்சை அளிக்க முடியாது. பெண்களுக்கான மிக முக்கியமான உறுப்பு கருப்பை. அதனைப் பேணி பாதுகாப்பது மிக அவசியம். அதற்கான சில டிப்ஸ்....

- முப்பத்தி ஐந்து வயதானதுமே, வருடா வருடம் பாப்-ஸ்மியர் சிகிச்சை செய்து பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உதிரப் போக்கில் மாறுதல் ஏற்பட்டால் உடனே நல்ல மகப்பேறு மருத்துவரை அணுகுங்கள்.
- வயதாகி மெனோபாஸ் நிலை ஏற்பட்ட பிறகு திடீரென உதிரப் போக்கு ஏற்பட்டால் உடனே மருத்துவரை அணுகவும்.
- சிறுநீர், மலம் முதலியவற்றை கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலை ஏற்பட்டால் உங்கள் தசைகள் தளருகின்றன என்பதை உணர்ந்து உடனடி சிகிச்சை பெறுங்கள்.
- கருப்பை பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்போது, அதை நீக்கினால் உடலில் எடை கூடும் என்று தவறாக எண்ணி சிகிச்சையை தள்ளிப் போடாதீர்கள்.
- மருத்துவ உலகம் மிகவும் முன்னேறியுள்ளது. அதனால் பெரிய பிரச்னைகளை கூட லேசர் கதிர் சிகிச்சை, மின்சார சிகிச்சை, லாப்ரோஸ்கோபி கருவிகளின் உதவியுடன் சரி செய்ய முடிகிறது. அதனால் கருப்பையில் பிரச்னை என்று ஒன்று ஏற்பட்டால் அதற்கு, அந்த உறுப்பை எடுத்து விடுவதுதான் தீர்வு என்று மருத்துவர்கள் கூறுவார்கள் என்று அச்சப்படாதீர்கள். அதற்காக பிரச்னையுடனேயே வாழ்ந்து, உங்கள் உடல் நலனை கெடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

பேட்டி, கதை வடிவம் :

ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : என் குழந்தைக்குப் பிடித்தது!   **கடைசி தேதி : 15.1.2000**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

காலையில் புத்துணர்ச்சியுடன் எழு...

எல்லாருக்குமே காலையில் கண் விழித்ததும் படுக்கையை விட்டு எழுவது என்பது மனதுக்குப் பிடிக்காத விஷயம்தான். இதற்கு என்ன காரணம் தெரியுமா? அது இயற்கைக்கு மாறான ஒரு செயல். மனிதன் நாகரிகமடைந்து கடிகாரத்துக்கு அடிமைப்பட்டதிலிருந்து இயற்கைக்கு முரணாகச் செய்து வரும் பல செயல்களில் அதுவும் ஒன்று. எல்லா விலங்கினங்களும் பறவைகளும் புழு பூச்சிகளும் செய்யாத செயல் அது. கடிகாரம் கண்டு பிடிக்கப்படுவதற்கு முன்பு மனிதன் அவ்வாறு இயற்கையோடு இசைந்துதான் வாழ்ந்தான்.

மனிதன் உள்ளிட்ட எல்லா உயிரினங்களின் உடலிலும் ஒரு உயிரியல் கடிகாரம் உண்டு. அதுதான் சூரியன் எழுவதையும், மறைவதையும் பொறுத்து எப்போது தூங்க வேண்டும், எப்போது விழிக்க வேண்டும் என்று தீர்மானித்து உடலை இயக்குகிறது. அதற்குத் தினசரித்தாளம் என்று பெயர்.

நமது வாழ்க்கை முறையும் தூக்கத்தை வெகுவாகப் பாதித்திருக்கிறது. ஆதி மனிதன் எக்கச்சக்கமாக உழைத்துவிட்டுக் களைப்படைந்துவிட்டுத் தூங்கினான். அவன் மது அருந்தவில்லை. பணத்தைப் பற்றியும், வேலை வாய்ப்புப் பற்றியும் அரசியல் பற்றியும் கவலையே பட்டதில்லை. ஆனால் இன்றைய மனிதர்களோ வாங்கின கடன்களையும் வாராக் கடன்களையும் பற்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டேயிருக்கிறார்கள். பிள்ளைகளை எந்தப் பள்ளியில் அல்லது கல்லூரியில் சேர்ப்பது, மனைவி கேட்டிருக்கிற பட்டுப்புடைவையை எப்படி வாங்குவது, பதவி உயர்வு வருமா, வராதா, பஸ் நாளைக்கு ஓடுமா ஓடாதா என்பன போன்ற பல்லாயிரம் கவலைகளுடன் படுக்கையில் விழுகிறார்கள். பலர் இரண்டு 'பெக்' அடித்து விட்டுத் தூக்கத்தை வா, வா என்று



மன்றாடுகிறார்கள்.

அவர்களுக்கெல்லாம் காலையில் படுக்கையை விட்டு எழு வேண்டிய நேரத்தில்தான் தூக்கம் கண்ணைச் சுழற்றும். இப்படியில்லாதவர்கள் கூட வயதாக வயதாக சரியான நேரத்துக்குத் தூங்க முடியாமலும் எழு முடியாமலும் கஷ்டப்படுகிறார்கள். காலையில் விழிக்கும் போது சோர்வு நீங்காமல் ஒரு மணி நேரமாவது படுக்கையில் புரண்டு விட்டு அரை மனதாக எழுகிறார்கள்.

சிசுக்கள் காலையில் கண் விழிக்கும் போது சிரித்துக் கொண்டே எழும். அது போல ஒரு சந்தோஷத்துடன் கண் விழித்துப் படுக்கையிலிருந்து பாடியவாறே துள்ளியெழ என்ன செய்ய வேண்டும்? எதிர் வரும் பகலை நேசிக்க வேண்டும். சொல்வது எளிது. செய்வது கடினம்.

தூக்க மருந்துகளும், மதுவும் இயல்பான தூக்கத்தைக் குலைப்பதால் காலையில் எழுவது சிரமமாகி விடுகிறது. அவை மூளையின் விழிப்பு அமைப்பைப் பாதிக்கின்றன. தூக்கம் என்பது ஒரு சிக்கலான உடலியல் மற்றும் உளவியல் செயல்முறை. அதில் ஐந்து தெளிவான, வரிசையான கட்டங்கள் உள்ளன. அந்த வரிசையோ, விதமோ குறைந்தாலும் பகலில் குழப்பமும் செயலிழப்பும் தடுமாற்றமும் விளையும். இரவில் நன்றாகத் தூங்கிக் காலையில் புத்துணர்ச்சியுடன் எழப் பின்வரும் குறிப்புகள் உதவும்.

1. மது அருந்துவது தூக்கத்தின் கனவுக் கட்டத்தையும் ஆழ்நிலைக் கட்டத்தையும் குலைக்கும். அத்துடன் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பதற்காக எழ நேரிடும். எனவே படுக்கப் போவதற்கு நான்கு மணி நேரத்துக்குள் மதுவைத் தவிர்க்கவும்.

2. தூங்கும் போது அறையில் பரிபூரண அமைதி நிலவ வேண்டும். பெரும் ஓசைகள் தூக்கத்தைக் கலைக்காமல் போனாலும் தூக்கத்தின் ஆழ்நிலையைக் குறைத்து விடும். காதில் பஞ்சை அடைத்துக் கொண்டு தூங்குவது நல்லது.

3. அறையில் அதிகக் குளிரோ, அதிக வெப்பமோ நிலவக் கூடாது. 60 - 65 பாரன்ஹீட் டிகிரி உத்தமமான வெப்பநிலை.

4. தினசரி ஓரளவு உடற்பயிற்சி செய்வது ஆழ்நிலைத் தூக்கத்தின் காலத்தை அதிகமாக்கும். படுக்கப் போவதற்கு ஒரு மணி நேரத்துக்கு முன் அரை மணி நேரம் விரைவு நடை பயிலுவது சிறப்பு.

5. தம்பதிகள் இருவரும் படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டு சிறிது நேரம் அளவளாவி விட்டு உடலுறவு கொண்டால் நல்ல தூக்கம் வருவதோடு கணவன் - மனைவி உறவும் வலுப்படும்.

6. மாலையில் காபி, டீ, கோலா போன்ற பானங்களை அருந்த வேண்டாம் அவற்றிலுள்ள கஃபீன் நச்சு தூக்கத்தைக் கெடுக்கும்.

7. புகை பிடிப்பதும் தூக்கத்தைக் குலைக்கும். புகை பிடிப்பதை நிறுத்தியவர்கள் மூன்றாவது நாளிலிருந்து நன்றாகத் தூங்குவார்கள்.

8. இரவுச் சாப்பாட்டில் மானோ சோடியம் குளுட்டாமேட் கலந்த உணவுப் பொருள்களைத் தவிர்க்கவும். அது உணவைப் பாதுகாப்பதற்காக உணவு உற்பத்தியாளர்கள் பயன்படுத்தும் ரசாயனம். அது தூக்கத்தைக் குலைக்கும். படுக்கப் போவதற்கு முன் ஒரு டம்ளர் மோர் அல்லது பால் பருகினால் நல்ல தூக்கம் வரும். ஓரிரு பிஸ்கட்டுகளையும் சாப்பிடலாம்.

9. படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டு இனிமையான மெல்லிசையைக் கேட்பது,





பேக்கிங்கில் வரும் தெர்மோகோலில் அழகிய படங்கள் வரைந்து, குண்டூசியில் வண்ண மணிகளை செருகி, அப்படங்களில் செருகுவதன் மூலம் அழகிய 'ஷோ பீஸ்' தயாரிக்கலாம். இவை செய்ய எளிதாகவும், பார்க்க அழகாகவும் இருக்கும். வண்ண மணிகளுக்குப் பதில் வண்ண தெர்மோகோல் பால்ஸ் உபயோகிக்கலாம்.

– எஸ். மைதிலி



குடல் புண்ணுக்கு வாழைக்காய் சிறந்த மருந்தென இந்திய விஞ்ஞானிகள் கூறி உள்ளனர். ஆனால் முற்றாத வாழைக்காய்தான் சிறந்தது. நம்ம ஊர் பாட்டிகளுக்கு எந்தக் காலத்திலோ இது தெரிந்துதான் பயத்தம் பருப்போடு சேர்த்து வாழைக்காய் கூட்டு செய்து வயிற்றுக் கோளாறு இல்லாமல் பார்த்துக்கொண்டார்கள்.

– எஸ்லார்

தத்துவ நூல்களைப் படிப்பது போன்ற செயல்கள் மனச் சுமையைக் குறைத்துத் தூக்கத்தை வரவழைக்கும். கிளு கிளுப்பூட்டுகிற நாவல்களைத் தவிர்க்கவும்.

10. குறித்த நேரத்தில் படுக்கையில் படுக்கப் பழகி விட வேண்டும்.

11. காலையில் கண் விழித்ததும் படுக்கையிலிருந்து துள்ளியெழ வேண்டாம். உடலும் உள்ளமும் தூக்க நிலையிலிருந்து விழிப்பு நிலைக்கு வரச் சிறிது அவகாசம் தேவை. நாய், பூனை ஆகியவை தூக்கத்திலிருந்து விழித்ததும் உடலை நீட்டிச் சோம்பல் முறிப்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். நீங்களும் படுக்கையை விட்டு எழாமல் மெல்லச் சோம்பல் முறிக்க வேண்டும். ஆழமாகப் பெருமூச்சு விட்டவாறு கைகளையும் கால்களையும் நீட்டி முதுகை வளைக்கவும்.

அடுத்து இடது கையையும் வலது காலையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும். அவற்றை இறக்கிவிட்டு வலது கையையும் இடது காலையும் தலைக்கு மேலே தூக்கி நீட்டவும். அடுத்து இரண்டு கால்களையும் மடக்கி முழங்கால்களை மார்புக்குக் கொண்டு வந்து அவற்றை இரு கைகளாலும் இறுகக் கட்டிக் கொள்ளவும். அடுத்து வலது காலை இடது பக்கமாகவும் இடது காலை வலப் பக்கமாகவும் நீட்டவும்.

அடுத்துப் படுக்கையில் உட்கார்ந்தவாறு காலை நீட்டிக் கை விரல்களால் கால் கட்டை விரல்களைத் தொடவும். அடுத்து முழங்கால்களைத் தூக்கி மார்புடன் இறுக அணைத்துக் கொள்ளவும். அடுத்துத் தரையில் நின்றவாறு முழங்காலை வளைக்காமல் தரையைத் தொடவும். இந்த அசைவுகளை பத்து நிமிஷங்களுக்கு மாற்றி மாற்றிச் செய்யவும். உடலில் ரத்த ஓட்டம் விரைவாகிச் சுறுசுறுப்பு மிகும்.

12. படுக்கையை விட்டு எழுந்தவுடன் வீட்டுக்கு வெளியே வந்து காலை வெயிலையும் காற்றையும் உடலில் படும்படி செய்யவும். பறவைகளின் கூச்சலும், மக்கள் நடமாட்டமும் உடலுக்கு உத்வேகமளிக்கும்.

13. விழித்தவுடன் ஒரு துவாலை அல்லது பிரஷ்ஷினால் உடல் முழுவதையும் வட்டமான அசைவுகள் மூலம் தேய்க்கவும். இதனால் ரத்த ஓட்டம் விரைவடையும். உடனே வெதுவெதுப்பான நீரில் குளித்து விட்டு ஒரு ஸ்பூன் தேங்காயெண்ணெய் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெயை உடல் முழுவதும் தேய்த்து விடவும்.

14. காலை உணவில் அதிகமான புரதம் உள்ள பொருள்களைச் சேர்த்துக் கொண்டால் பகல் முழுவதும் உழைக்கத் தேவையான ஆற்றல் கிடைக்கும். இரண்டு இட்லி, ஒரு வாழைப் பழம், ஒரு டம்ளர் பால் அல்லது மோர் என்பது சமநிலை உணவுக்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டு.

15. காலையில் எழும் போது மனதுக்குப் பிடித்தமான இசை கேட்கும்படி செய்தால் மனம் அமைதியடையும்.

16. காலையில் எழுவதற்குப் பிடிக்காமல் போவதற்கு ஒரு முக்கியமான காரணம் அன்று பகலில் செய்யவிருக்கிற பணிகள் மனதுக்குப் பிடிக்காமலிருப்பது. பள்ளிக் கூடம் போக வேண்டுமே என்ற வெறுப்புடன் படுக்கையை விட்டு எழ மறுக்கிற பையன், சகமாணவர்களுடன் பிக்னிக் போகத் திட்டமிட்டிருக்கிற நாளில் உற்சாகமாகப் படுக்கையிலிருந்து துள்ளியெழுகிறான். அதற்காகத் தினமும் பிக்னிக் போய்க் கொண்டிருக்க முடியுமா என்ன?

எனவே காலையில் எழுந்தவுடன் மனதுக்குச் சந்தோஷமான ஒரு காரியம் நடக்குமாறு ஏற்பாடு செய்து கொள்ள வேண்டியதுதான். அது புதுப் புடைவையை எடுத்து உடுத்திக் கொள்வதாக இருக்கலாம். சுப்ரபாதம் கேட்பதாக இருக்கலாம். எதுவாகவும் இருக்கலாம்.

— கே.என். ராமசந்திரன்

பட்டங்களை விடும் பண்டிகை

நமது பொங்கல் பண்டிகை வட இந்தியர்களுக்கு சங்கராந்தி. குஜராத்திலும், ராஜஸ்தானிலும் இது பட்டம் விடும் பண்டிகை.

டிசம்பர் குளிரோடு வானத்தில் துள்ளிக் குதிக்கும் பட்டங்களும் வந்துவிடும்.

நவரத்தினங்கள் வித விதமான வடிவங்களில் ஆகாய வீதியில் மிதப்பதைப் போன்ற பிரமையை ஏற்படுத்திக் கொண்டு பட்டங்கள் பறக்கும். உத்திரபிரதேசத்தில் முராதாபாத், கான்பூர், பரேலி, ஆக்ரா போன்ற ஊர்கள்தான் வடக்கில் பட்டங்கள் தயாரிக்கப்படும் மையங்கள்.

சங்கராந்தி நெருங்கி வரும் இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்னரே இங்கிருக்கும் பட்டம் தயாரிக்கிற குடும்பங்கள் குஜராத், ராஜஸ்தான் போன்ற அண்டை மாநிலங்களுக்கு இடம் பெயருகின்றன. இவர்கள் அநேகமாக முஸ்லிம் குடும்பத்தினர்தான். கடைவீதிகளில் புதிது புதிதாய் பட்டங்களை விற்கும் கடைகள் முளைக்கும்.

சங்கராந்தியின் போது இவற்றின் விற்பனை உச்சக் கட்டத்தை எட்டும்.

சங்கராந்தி பண்டிகைக்கும், பட்டம் விடுவதற்கும் சரித்திர பூர்வமாகவோ, இதிகாச ஆதாரமாகவோ எந்த விதச் சம்பந்தமும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. இதமான குளிர் காற்றுடன், மிதமான சூரிய வெப்பத்தில் எல்லா வயதுக்காரர்களும் (கிழவர்கள் கூட) வீட்டுக்கு வெளியே வந்து கலந்து கொள்ளும் விளையாட்டாக இதை இங்குள்ள மக்களே ஆதி நாட்களில் ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கலாம். பட்டங்களில்தான், எத்தனை ரகங்கள். எத்தனை வடிவங்கள்!

காகிதம், பட்டு, பருத்தித் துணிகளில், சதுரம், செவ்வகம், முக்கோணம், நட்சத்திரம், மீன் வடிவம், லாந்தர் போன்ற அமைப்பு, விமானம், சீனர்களின் டிராகன் என்று பல தினுசுப் பட்டங்கள். சிலவற்றில் ஒட்டப்பட்ட டிசைன்களைக் காணலாம். இவற்றின் பரிமாணங்களும் மாறுபடும்.

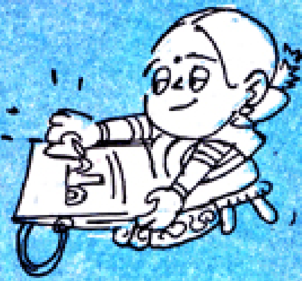
சங்கராந்தி சமயத்தில் தெருவில் நடக்கிறவர்கள் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். பட்டம் விட்டுக் கொண்டே வந்து நம்மீது மோதிக் கொள்ளும் சிறுவர்கள்.

பட்டத்தைப் பார்த்துக் கொண்டே வந்து விபத்தை ஏற்படுத்தும் சைக்கிள் ஓட்டிகள்.

நம் கையையோ கழுத்தையோ அறுக்கும் வகையில் குறுக்கிடும் மாஞ்சா தடவிய பட்டக் கயிறுகள். திடீரென்று எழும் 'அர்ரே ஓ காட்டா' என்கிற கூச்சல்கள் நம்மை அதிர வைக்கும். யார் யாரை வெட்டி விட்டார்களோ என்று கவலைப் பட வேண்டாம்.

எதிராளியின் பட்டத்துடைய கயிற்றைத் தன் பட்டக் கயிற்றால் வெட்டி அறுத்துத் தள்ளிய வெற்றி வீரரின் சிங்கநாதம்தான் அது!





பூசணம் படிந்த லெதர் பொருட்கள் மீது சிறிது தேங்காய் எண்ணெயை சூடு பறக்கத் தேய்த்துக் கொஞ்ச நேரம் வெயிலில் வைத்தால் புத்தம் புதிது போல ஆகிவிடும்.

— உஷா

தெருவுக்குத் தெரு நடைபாதையோரமாகப் பந்தல் போட்டு, அலங்கரித்து லேட்டஸ்ட் சினிமாப் பாட்டுகளை கேஸட்டுகளில் போட்டு, கூட்டம் சேர வைத்து, ஏதோ 'ஒரு நாள் அகில உலக கிரிக்கெட் ஆட்டப் போட்டி' போல் அவ்வப்போது பட்டம் பறக்கும் விதத்தை நேர்முக வர்ணனையாக இவர்கள் விளக்குவது பார்க்கவும் கேட்கவும் சுவாரஸ்யமாக இருக்கும்.

பட்டக் கயிறுகள் அறுக்கப்பட்டவர்கள் குமுறி அழுவதும் அடிதடியில் இறங்குவதும், மருத்துவ மனையில் காஷுவால்டி வார்டை நோக்கிப் படை எடுப்பதும் எழுதப்படாத சினிமாக் கதைகள்! இந்தப் பட்டம் விடும் விளையாட்டு இரவில் கூடத் தொடரும்.

அப்போது பட்டங்கள் தங்களுக்குள் விளக்கை வைத்துக் கொண்டு பறக்கும்.

அகமதாபாத்தில் பட்டம் விடும் திருவிழா நடத்தப்படுவதும் ஜனவரி மாதத்தில்தான்.

பட்டம் தயாரிக்கும் கலைஞர்களை ஊக்குவிக்கும் வகையில் இது கொண்டாடப்படுகிறது. பட்டம் விடும் போட்டியும், பந்தயமும் அப்போது இங்குண்டு. இதில் பங்கேற்க ஜப்பான், சீனா பிரிட்டன் அமெரிக்கா போன்ற வெளிநாடுகளிலிருந்தும் கலைஞர்கள் வருகிறார்கள்.

சங்கராந்திக்கு பட்ட விளையாட்டுடன் இந்த இரு மாநிலங்களிலும் பிரபலமாக இருப்பது 'கஜக்' எனப்படும் 'எள்'ளினால் செய்த இனிப்பு வகைகள். எள் அப்பளம், எள் உருண்டை, எள் பர்ஃபி என்று சர்வமும் எள் மயம்!

இந்தப் பட்டங்களைப் பற்றி சில சுவாரஸ்யமான தகவல்கள் –

சுமார் மூவாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு சீனாவில்தான் பட்டங்கள் முதல் முதலில் தோன்றிற்றாம்.

கிழக்கு வங்காளத்தில் துர்கா பூஜைக்கு முன் விசுவகர்மா பூஜை வருகிறது. அன்று அவர்களுக்குப் பட்டம் விடும் பண்டிகை.

கிழக்கிந்தியத் தீவுகளில் பட்டங்களை மீன் பிடிக்கப் பயன்படுத்தினார்களாம். பட்டத்தின் கயிற்றின் நுனியில் மீன் சிக்குவதற்கான தூண்டிலில் புழுவை இணைத்து அதை நீருக்குள் விட்டு இழுப்பார்களாம்.

தாய்லாந்தில் ஒவ்வொரு அரசரும், அரசியும் குளிர்காலத்தில் பட்டங்களை விடத் துறவிகளையோ பண்டிதர்களையோ நியமிப்பார்களாம். அது கடவுளுக்கு அனுப்பும் பிரார்த்தனையாகக் கருதப்பட்டதாம்.

'Kite Flying' பற்றி முப்பத்து நான்கிற்கும் அதிகமான புத்தகங்கள் ஆங்கிலத்திலும் ஜப்பான், சீன மொழிகளிலும் வெளிவந்துள்ளன. பட்டம் தயாரிக்கும் முறை, பறக்கவிடும் கலை பற்றின குறிப்புகள், பட்டங்களின் விதங்களை விளக்கும் புகைப்படங்கள் போன்ற தகவல்களை இவற்றிலிருந்து அறியலாம்.

விமானம் அறிமுகமாக பட்டம் எப்படி முன்னோடியாக இருந்தது என்று கூட இப்புத்தகங்கள் விவரிக்கின்றனவாம்.

கொரியாவில் ஆண் குழந்தை பிறந்தால் அக்குடும்பத்தினர் குழந்தையின் பெயரையும் பிறந்த தேதியையும் பட்டத்தில் எழுதிப் பறக்கவிட்டு மகிழ்ச்சியுடன் உலகுக்கு அறிவிப்பார்களாம்.

நல்ல சீசனில் பட்டங்களின் விலை ஒஹோ என்று நூறு ஐநூறு ஆயிரம் என்று (தரமும் அதற்கேற்ப உயர்ந்ததாக இருக்கும்). ஆகாயத்தை எட்டிப் பிடிக்கும் அளவுக்குப் போவதுண்டு.

போகட்டுமே... பட்டங்களைப் போல் விலையும் உயரே போவதில் என்ன ஆச்சரியம் இருக்கிறது!

— லக்ஷ்மி ரமணன்

ஒளிமயமான எதிர்காலம் —

— நிலையான வருமானம்

தமிழக அரசு நிதி நிறுவனமான

பவர்ஃபைனான்ஸ்

வழங்கும்

13.14%	18.18%
36 மாதங்கள் மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட காலத்திற்கு மாதாந்திர வட்டி 13% 12 மாதங்கள் & 1 நாளுக்கு 12.12% 25 மாதங்களுக்கு காலாண்டு வட்டி 12.63%	60 மாதங்களுக்கு (மாதாந்திர கூட்டுவட்டி ஆண்டிற்கு 13%)



தமிழ்நாடு மின்விசை நிதி மற்றும் அடிப்படை வசதி மேம்பாட்டு நிறுவனம் (பவர்ஃபின்)
(தமிழ்நாடு அரசு நிதி நிறுவனம்)

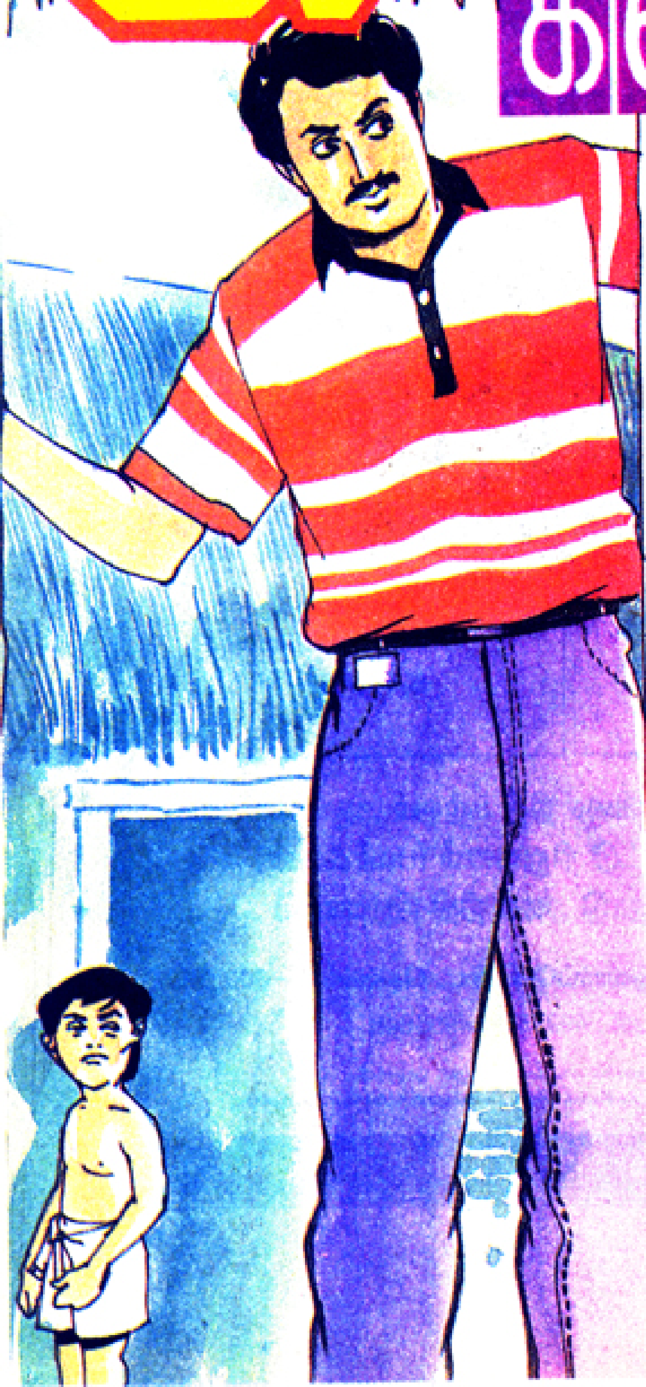
84, டிடிகே. சாலை, ஆழ்வார்ப்பேட்டை, சென்னை – 600 018.
தொலைபேசி : 4997689, 4995648.

28-9-99 தேதியிட்ட 'எகனாமிக் டைம்ஸ்' இதழில் வெளியிடப்பட்ட முந்தைய விளம்பரத்தின் தொடர்ச்சியாக இந்த விளம்பரம் வெளியிடப்படுகிறது.

DIPR/1467/DIS/99

1999 - தீண்டாமை ஒழிப்பு, மத நல்லிணக்கம் மற்றும் சமூக ஒற்றுமை ஆண்டு.

கனவைக் கண்டேன்



அடுத்த நான்கு நாட்களும் அவரவர் சிந்தனை ஓடுகளுக்குள் பதுங்கிய ஆமைகளாக இருந்தனர் அனைவரும்!

வேதமூர்த்திக்கு மட்டும் மற்ற பின் விவரங்கள் ஏதும் தெரியாததால் ஏதோ பெரிய புண்ணிய காரியம் சாதித்துவிட்ட திருப்தி.

"என்னங்க நீங்க பாட்டுக்கு இப்படி திடீர்னு சொல்லிட்டீங்க?'' என்று மட்டும்தான் சொல்ல முடிந்தது ராஜலக்ஷ்மியால்.

"ஏன்? அதில் உனக்கு ஏதும் வருத்தமா?" என்று அவர் கேட்க, 'சேச்சே' என்று சமாளித்துக் கொண்டாள்.

''அனு ரொம்ப நல்ல பொண்ணு. அன்பரசுக்கு பொருத்தமா இருப்பா" என்று பெருமையாகச் சொல்லிக் கொண்டார் வேதமூர்த்தி.

ராஜலக்ஷ்மிக்கு படபடப்பாக இருந்தது.

ஏனென்றால் அவளுக்கே வித்யா மீது ஒரு கண் இருந்தது. அன்பரசுவுக்கு அவளை முடித்து வைத்தால் அந்த அப்பாவிப் பெண்ணுக்கு வாழ்க்கை கொடுத்த மாதிரியும் இருக்கும். செல்லப்பா மாதிரியான கழுகுகளிடமிருந்து அவளைக் காத்த மாதிரியும் இருக்கும். இவ்வளவு காலமாகப் பிரிந்து கிடந்த குடும்

டெ. நாயகி

11

பம் ஒன்று சேர்ந்து இருக்கக் கொள்ள முடியும் என்கிற எண்ணங்கள் முதலில் ஏற்பட்டபோது அவள் விதவை என்கிற காரணம் காட்டி அன்பரசு மறுப்பானோ என்கிற பயம் வந்தது. அவனைக் கூட ஏதாவது சொல்லி சம்மதிக்க வைக்கலாம் என்றாலும் மாதவியோ அவள் அப்பாவோ எதிர்ப்பு காட்டினால் என்ன செய்வது என்கிற தயக்கத்தினால் வெளியே சொல்லாமல் சந்தர்ப்பத்துக்காகக் காத்திருந்தாள்.

இதற்கிடையில் பூனே கிளம்பும் முன் ஒரு நாள் மாதவியே வலிய இது சம்பந்தமான பேச்சை ஆரம்பித்து வித்யாவை இந்த வீட்டு மருமகளாக்குவது குறித்து ஆர்வம் காட்டியபோது அவளுக்கு சந்தோஷமாக இருந்தது. மாதவி பேசிய விதத்தில் இருந்து நிச்சயமாக அன்பரசுவுக்கு இந்த விஷயத்தில் விருப்பம் இருந்தாக வேண்டும் என்று அவளால் ஊகிக்க முடிந்தது. முன்பெல்லாம் எப்போதாவது மட்டுமே எதிரெதிர் பேசிக் கொள்ளும் அன்பரசுவும் மாதவியும் ராஜேஷ் வருகைக்குப் பிறகு அன்னியோன்யமாக ஆகி வருவதை அவள் கவனிக்காமல் இல்லை.

ஆழ்ந்து யோசித்தால் ராஜேஷ் வந்த இந்த இரண்டு மாதங்களுக்குள் பல விஷயங்கள் தலைகீழ்ப் பரிமாணம் எடுத்து உள்ளதும் நினைத்துப் பார்க்காத மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளதும் அவன் மீதான மதிப்பை அவளுக்குள் கூட்டி இருந்தன.

தன் மீது பிள்ளைகளுக்கு இருந்த பட்டும் படாதுமான அன்பு கூட இப்போது பிரவாகித்து தன்னைப் பெருமைப் படுத்துவதாகட்டும், மேலுக்கு அலட்சியம்



காட்டியபடி இருக்கும் வேதமூர்த்தி இப்போதெல்லாம் அதிகமாகவே மனம் விட்டு அவளிடம் பேசிப் பரிவு காட்டுவதிலாகட்டும், சேரவே வாய்ப்பில்லையோ என்று எண்ணியிருந்த பார்வதி, குடும்பத்தாருடனான உறவு மிக எளிதாகச் சேர்ந்து கொண்டதிலாகட்டும், எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக மாதவியிடம் தான் காணும் அபூர்வமான குடும்பப்பாங்கான மாற்றத்திலாகட்டும் ஒவ்வொன்றிலும் ராஜேஷின் பங்கு முழுமையாக இருப்பதாகப் பட்டது.

இந்த வித்யா அன்பரசு விஷயம் கூட அவனுக்குத் தெரியாமல் இருக்க வாய்ப்பு இல்லை. பிள்ளைகள் மூவரும் கூடிக் கூடித் தனியே பேசிக் கொள்ளும் காட்சிகள் இப்போதெல்லாம் அதிகமாகவே தென்படுவதிலிருந்தே தெரிகிறது இவர்களுடைய கூட்டு முயற்சியில் தான் எல்லா மாற்றங்களும் நிகழ்ந்து வருகின்றன என்பது.

பெரியவர்கள் என்று பெருமையடித்துக் கொள்பவர்கள் போலிப் பெருமைகளைக் கட்டிக் காப்பதற்காக அடகு வைத்து விடுகின்ற குடும்ப உறவுகளைக் கூட இளைய தலைமுறையினர் ஒன்று சேர்ந்து யோசித்து செயல்பட்டு எளிதாக மீட்டு விடுகிறார்களே என்கிற சிந்தனை பிள்ளைகள் மீது அவளுக்கு நம்பிக்கையை அதிகப்படுத்தியது.

அவர்களின் திட்டம் எல்லாம் தெளிவாக இருக்கிறது. பெரியவர்கள்தான் ஏதாவது குழப்பத்தை அவர்கள் மீது திணித்து விடுகிறோம் என்று நொந்து கொண்டாள்.

அன்பரசு விஷயத்தில் முன்பின் யோசிக்காமல் வேதமூர்த்தி கொடுத்து விட்ட வாக்குறுதி குறித்து அன்பரசுவிடம் அவளால் விவாதிக்க முடியவில்லை. மாதவியோ ஊரிலேயே இல்லை. இந்த ராஜேஷ் எங்கே போனான்?

இரண்டு நாட்களாக அவன் கண்களிலேயே படவில்லை. அன்பரசுவிடம் ஜாடையாகக் கேட்டுப் பார்த்தாள். அவனோ பட்டும் படாமலுமாய் பதில் சொன்னான்.

வீட்டிற்கு வந்திருந்த பார்வதிக்கும் விஷயம் தெரிந்து போய் இடிந்து போனவளாகக் கிளம்பிப் போய்விட்டாள். யாருக்கு எதை எப்படிப் புரியவைப்பது என்று தெரியவில்லை.

அன்பரசுவிடம் அனுவைப் பற்றிய முழுக் கதையையும் சொல்லி அவன் மறுப்பு சொன்னான் என்றால் அவள் முழுக்க முழுக்க நொறுங்கிப் போய்விடும் சாத்தியக் கூறுகளை விளக்கி விட்டாள். அவன் பதிலேதும் சொல்லவில்லை. அவன் மனம் முழுதும் வித்யா நிறைந்திருப்பது தெரிகிறது. ஆனால் அவன் என்ன முடிவு எடுப்பான்? அது ஏதாவது பின் விளைவுகளை உண்டாக்கும் விதமாக அமைந்து விடக் கூடாதே என்று அடி வயிறு கலங்கியது. அவனுடைய இறுகிய மௌனமே அதிகமாக பயமுறுத்தியது.

இவர்கள் யாருக்கும் பிடி கொடுக்க முடியாத அளவு வேலையில் பிஸியாக இருந்த ராஜேஷுக்கு மூன்றாம் நாள்தான் இடைவெளி கிடைத்தது மூச்சு விடுவதற்கு.

முதல் வேலையாக அவன் காரை எடுத்துக் கொண்டு கேகே நகருக்குத்தான் ஓடினான் பார்வதியையும் வித்யாவையும் சந்திக்க.

கதவு திறந்து பார்வதி, "தம்பி! நல்ல நேரத்தில் வந்தீங்க! எனக்கு பயமா இருக்கு தம்பி. இந்த வித்யாவை வீட்டில் காணோம்" என்றாள் பதற்றத்துடன்.

"என்ன ஆச்சு? எங்கே போனாள்?"

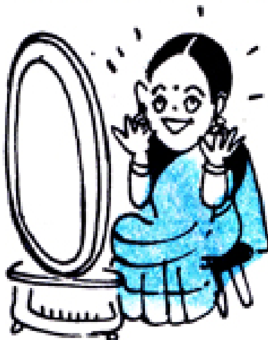
"தெரியலையே. அவர் அவங்க மில் சக தொழிலாளி குடும்ப விசேஷம்னு கோயமுத்தூர் போயிருக்கார். திரும்ப இரண்டு நாளாகும். நான் கோவிலுக்குப் போயிட்டு வர்றேன்னு இவளைத் தனியே விட்டுட்டுப் போனேன். திரும்பி வந்தால் எதிர் வீட்டில் சாவியைக் கொடுத்திட்டுப் போயிருக்கா."

"எதுவும் விவரம் சொல்லலையா?"

"தேட வேண்டாம். சாயங்காலத்துக்குள்ளே வந்திடுவேன்னு சொல்லிட்டுப் போனாளாம்."

"இதிலே பதற்றதுக்கு என்ன இருக்கு?"

"வித்யா இதுக்கு முன்பு இந்த மாதிரி எங்கே



என் தோழி ஒருத்தி ஒரு நாள் என் பெண்ணைப் பார்த்து, "முகத்தில் பரு நிறைய இருக்கிறதே. இதற்கு எந்த மருந்தும் வேண்டாம். மரப்பாச்சி பொம்மையை உரைத்து (தண்ணீரில்) போட்டால் போதும். வேற மருந்து வேண்டாம். உடனே குணம் தெரியும்" என்றாள்.

சோப்பு பவுடர் எதுவும் உபயோகிக்கக் கூடாது. பயத்தம் மாவால் முகத்தை நன்றாக அலம்பி விட்டு, மரப்பாச்சி பொம்மையை அரைத்துப் போட்டதில், பூரண குணமானது.

– பாலா ராமன்

யும் போனவளில்லையே. அதுவும் நான் கோவிலுக்குப் போய் வர ஆன நேரம் ரொம்பக் குறைவுதான். எனக்கென்னவோ அவள் நான் வெளியே போகும் கணத்திற்காகவே காத்திருந்து கிளம்பிப் போய்விட்ட மாதிரி இருக்கு."

ராஜேஷ் நெற்றியை நெறித்தான்.

"எங்கே போயிருப்பாள்?"

"புரியலையே தம்பி. நேத்திலிருந்து ரொம்ப விரக்தியா பேசிட்டிருந்தா. எனக்கு மட்டும் ஏம்மா இப்படி ஏமாற்றமா வந்திட்டிருக்குன்னு புலம்பினா."

"என்ன ஏமாற்றம் வந்திருக்காம்?"

"ஏன் தம்பி, அன்பரசு இவள் வாழ்க்கைல இல்லைன்னு ஆகறது ஏமாற்றம் இல்லையா?"

"இல்லைன்னு எங்கே ஆயிருக்கு?"

"அந்த அனு கூட அவனுக்குக் கல்யாணம் ஆகப் போகுதே அதுக்கு என்ன அர்த்தம்?"

ராஜேஷ் தலையில் அடித்துக் கொண்டான்.

"கடவுளே! அது அன்பரசுவின் அப்பா மட்டும் எடுத்த ஒருதலைப் பட்சமான முடிவு. அவரிடம் அவருடைய அன்புத் தங்கச்சி நீங்க பக்குவமா பேசி வித்யா மேட்டரை செட்டில் பண்ணப் பாருங்கன்னு சொல்லத்தான் உங்களை முதலில் தேடி வந்தேன்."

பார்வதி விரக்தியாக சிரித்தாள்.

"நான் எங்கண்ணா கிட்ட பேசறதா?"

"ம். இன்னிக்கு தேதிக்கு அவர் எமோஷனலா உங்க கிட்ட மட்டும்தான் ரொம்ப அட்டாச்டா இருக்கார். அதுவும் இவ்வளவு காலம் பிரிஞ்சிருந்தவங்க சேர்ந்திருக்கீங்க. உங்க பேச்சுக்கு நிச்சயம் காது கொடுப்பார்."

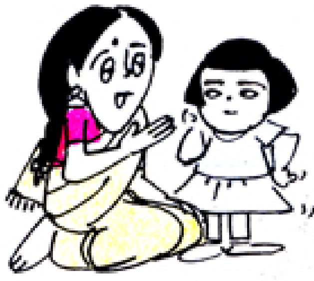
"கேட்கவே சந்தோஷமா இருக்கு தம்பி. ஆனா எங்கண்ணா கிட்ட இது பற்றி ஒரு போதும் நான் பேசறதா இல்லை."

"ஏன்?"

"இப்போ உண்டாயிருக்கற பந்தம் மீண்டும் விட்டுப் போயிடக் கூடாது தம்பி. எத்தனை வருஷமா நான் ஏங்கிட்டிருந்த பந்தம் இது. இந்த விஷயத்தை நான் ஆரம்பிச்சேன்னா என் பாசத்தோட சத்தியத் தன்மையே கேள்விக்குறியாக வாய்ப்பு இருக்கு. நான் திரும்பவும் எங்கண்ணா வீட்டோட தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொண்டதே வித்யாவை அங்கே தள்ளி விடத்தான்னு யாராவது ஒருத்தர் மனசுல சந்தேகம் வந்தாலும் எனக்கு அதைவிடக் கொடிய தண்டனை இல்லை."

பார்வதி தேம்பி அழத் தொடங்கினாள்.

"நான் தொடர்ந்து உங்களைப் புண்படுத்தற மாதிரியே பேசறதுக்கு மன்னிச்சுக்கோங்க. நீங்க சொல்றது உங்க கோணத்துல சரிதான். ஆனா உங்க பொண்ணோட எதிர்காலம் பற்றி யோசிச்சீங்களா? உங்க அண்ணாவோட போலி கௌரவப் பிடிவாதம் உங்களையும் அவரையும்



வளரும் குழந்தைகளிடம் பழகும் முறையே தனி. அவர்கள் நமக்குச் செய்யும் சிறு உதவிகளைக் கூடப் பாராட்டியோ அல்லது நன்றி சொல்லியோ வந்தோமானால் அவர்களுக்கும் அந்தப் பழக்கம் தானே வரும்.

— லக்ஷ்மி ஸந்தானம்

இத்தனை வருஷம் பிரிச்சு வச்சது. இப்போ உங்க பிடிவாதம் உங்க பொண்ணோட வாழ்க்கையையே பாழாக்கிடக் கூடாதே. அதை நினைத்துப் பாருங்க."

"எங்கண்ணா என்னை ஒதுக்கினாலும் என் மகளை மருமகளா ஏத்துப்பார்னு சொல்ல முடியாதே தம்பி. அவளையும் மறுத்து எங்க சொந்தமும் திரும்ப நிரந்தரமா அறுபட்டுப் போயிடுமே."

ராஜேஷ் யோசனையில் ஆழ்ந்தான்.

"இந்த விஷயத்தை எல்லாம் வித்யாவிடமும் சொல்லிட்டிருந்தீங்களா?"

"ஆமாம். அவளுக்கு என்னையும் எனக்கு அவளையும் விட்டா யார் இருக்கா சொந்த துக்கங்களைச் சொல்லி அழறதுக்கு?"

"மைகாட்! என் ஊகம் சரின்னா இப்போ உங்க பொண்ணு அந்த செல்லப்பா வீட்டுக்குத் தான் போயிருக்கணும்."

"தம்பி!"

"ஆமாம். உங்களுக்கு அவர் வீடு தெரியுமா? என் கூட வர்றீங்களா? நான் ஒரே ஒருமுறை போயிருக்கிறேன் அன்பரசு கூட. எதோ புலிமேடோ ஓநாய்மேடோ சொன்னான்."

"நரிமேடு."

"ஆமாம். ப்ளீஸ் என்னுடன் வாருங்கள்."

பார்வதி பரபரப்பாக எழுந்து வீடு பூட்டினாள்.

"இந்த முட்டாள் பெண் அங்கே எதுக்குப் போயிருப்பாள்?"

"உங்க பொண்ணாச்சே! நீங்க நாலடி யோசிச்சா அவங்க பதினாறு அடி யோசிக்கணும் இல்லையா? உங்களுக்கு அண்ணனுடன் உறவு முக்கியம். வித்யா இப்படி இருக்கும் வரை அன்பரசு அனு கல்யாணம் நடக்குமா என்பது சந்தேகம். அது நடக்கலைன்னாலும் பிரச்னை வெடிக்கும்போது விஷயம் தெரிய வந்து உங்கண்ணன் உங்க மேல் கோபிக்க வாய்ப்பு இருக்கேன்னு யோசிச்சிருப்பாங்க. பொம்ளைன்னா எதாவது தியாகம் செய்யணும் இல்லையா? செல்லப்பாவிடம் போய் என்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக்க முறைப்படி வந்து பொண்ணு கேளுங்கன்னு சொல்லப் போயிருப்பாங்க."

"பகவானே!" என்று அழுதாள் பார்வதி.

"நீங்க சொல்றபடி ஆயிருக்க சான்ஸ் இருக்கு தம்பி. ஏன்னா இன்னிக்கு அவ ஒரிரு தடவை ஏன் செல்லப்பா அத்தான் இப்போதெல்லாம் வீட்டுக்கே வர்றதில்லைன்னு கேட்டுட்டிருந்தா" என்று தேம்பினாள்.

பார்வதியைக் காரிலேயே உட்கார வைத்து விட்டு ராஜேஷ் மட்டும் பரபரப்பாக அந்த சந்துக்குள் ஓடாத குறையாக விரைந்தான்.

வித்யா அங்கேதான் உட்கார்ந்திருந்தாள், பூனை மாதிரி. கூடவே அந்த பக்கத்து வீட்டு கல்பனா.

"வாங்க சார்" என்று வரவேற்றதும் அவள் தான்.

வித்யா விக்கித்துப் போய் எழுந்து நின்றாள்.

"உட்காருங்க சார். செல்லப்பாண்ணே இன்னும் கொஞ்ச நேரத்துல வந்துருவாங்க. வித்யாக்கா திடுதிப்புனு வந்து நிக்கறாங்க. அவங்களுக்குத் தெரிஞ்சிருந்தா வெளியே போயிருக்க மாட்டாங்க," என்றாள் கல்பனா மூச்சு விடாமல்.

"வித்யா! தயவு செய்து சீன் கிரியேட் பண்ணாமல் என் பின்னே கிளம்பி வாங்க. வெளியே கார்ல அம்மா கவலையோட வெயிட் பண்றாங்க" என்று திரும்பி நடந்தான்.

ரிமோட் கன்ட்ரோல் பொம்மையாக அவன் பின்னே நடந்தாள் வித்யா.

"எங்கே கிளம்பிட்டீங்க? அண்ணே வந்தால் நான் என்ன சொல்றது?" என்று பதற்றமாக எதிரே வந்து நிற்க முயன்றாள் கல்பனா.

"அவர் வந்து உங்களை ஒன்றும் கேட்கமாட்டார். அப்படிக் கேட்டால் போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்குக் கூட்டிட்டுப் போயிருக்கேன்னு சொல்லுங்க" என்ற ராஜேஷுடைய குரலின் கடுமை அவளை நகர வைத்தது.

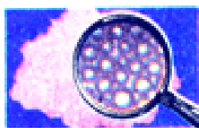
காரில் தாயும் மகளும் ஒருவரை ஒருவர் கட்டிக் கொண்டு அழுதனர்.

"நீங்க இப்படி ஒரு முடிவு எடுத்ததுக்குப் பதிலா அன்பரசுவை இழுத்திட்டு எங்கேயாவது ஓடிப் போயிருக்கலாமே; அட்லீஸ்ட் ஒரு பகுதியாவது சுபமா இருந்திருக்கும்," என்றான் ராஜேஷ் வழியில்.



ரெக்ரான் ஃபைபர்ஃபில் - உங்கள் தலையணை, மெத்தை மற்றும் குவில்ட்டுகளில் நிரப்புவதற்கான மிகச் சிறந்த ஃபைபர்.

சுகமானது மற்றும் உறுதியானது. நீடித்தும் உழைக்கிறது.



குழிவான ஃபைபர்



இலேசானது



சலவை செய்யக் கூடியது

ரெக்ரான் ஃபைபர்ஃபில் அமெரிக்காவின் டூபான்ட் தொழில்நுட்பத்தின் அடிப்படையில் உற்பத்தி செய்யப்படும் ஒரு ரிலையன்ஸ் நிறுவனத்தின் தயாரிப்பாகும். இதில் விசேஷமான **குழிவு** அமைப்பு உள்ளதால், **ஒப்பற்ற குவியை, அடுக்கை** மற்றும் **காற்றோட்டத்தை** உறுதி செய்வதோடல்லாமல், **வெப்பம் உருவாகுவதையும்** தவிர்க்கிறது. ரெக்ரான் ஃபைபர்ஃபில் **இலேசானது. நீடித்துழைக்கவல்லது. சுகாதாரமானது** மற்றும் **சலவை செய்யக் கூடியது.** மற்ற நிரப்பும் பொருட்கள் 1 கிலோ தேவைப்படும் இடத்தில் நீங்கள் ரெக்ரான் ஃபைப்பர்ஃபில்லை 650-700 கிராம் உபயோகித்து **செலவை குறைக்கலாம்.** தங்கள் தலையணை, மெத்தை மற்றும் குவில்ட்டுகளில் நிரப்புவதற்காக ரெக்ரான் ஃபைபர்ஃபில்லை யாவரும் விரும்பி உபயோகிப்பதில் ஆச்சரியம் ஒன்றுமில்லை.

மேம்பட்ட மற்றும் நீடிக்கும் சுகத்திற்காக ரெக்ரான் ஃபைபர்ஃபில் உபயோகிப்பதையே வற்புறுத்தவும்.



ரெக்ரான் ஃபைபர்ஃபில் அருகமைந்த தலையணை-மெத்தைக் கடைகளில் கிடைக்கிறது.

Mudra RFL 6969 TM

எலுமிச்சை சாறு சேர்த்துச் செய்யும் பதார்த்தங்களுக்கு மிள காய் வற்றல், மிளகாய்ப் பொடியைத் தவிர்க்கலாம். பச்சை மிள காயைச் சேர்க்கவும். டேஸ்ட் சூப்பரோ சூப்பர்.

- உஷா



"நோ," என்றாள் வித்யா ஆணித்தரமாக.

"அன்பரசுவை சம்மதிக்க வைக்க வேண்டியது என் பொறுப்பு."

"முடியவே முடியாது. மாமாவுக்கும் அத்தைக்கும் எவ்வளவு அவமானம்! மாதவியோட எதிர்காலமே கேள்விக் குறியாயிடுமே! அவங்க குடும்பத்தோட நெருங்கிப் பழகின நீங்களா இப்படிச் சொல்றீங்க? அந்த சிந்தனையே வேண்டாம்" என்றாள் வித்யா படபடப்பாக.

மாதவிக்கு ஒன்றும் ஆகாது என்று சொல்ல நினைத்து விழுங்கியவனாக அமைதியாகக் காரைச் செலுத்தினான்.

வீட்டில் அவர்களை இறக்கி விட்டுக் கிளம்பும் முன் உறுதியான குரலில் சொன்னான். "தயவு செய்து நீங்க ரெண்டு பேரும் கடவுள் மேல பாரத்தைப் போட்டுட்டு அமைதியா இருங்க. ரொம்ப யோசிக்காதீங்க. எல்லாம் நல்லபடியா நடக்கும்.

அன்னிக்கு செல்லப்பா வந்து உங்களை மிரட்டிட்டுப் போன விஷயம் அன்பரசு மூலமா எனக்குத் தெரிய வந்தது. எங்க ஜி.எம்., கமிஷனருக்கு பிரன்ட். அவரிடம் சொல்லி செல்லப்பாவை போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்கு அழைத்து எச்சரிக்க வைத்திருக்கிறேன். இனிமேல் இந்த வீட்டோட எதாவது தொடர்பு வைக்க முயற்சி பண்ணினா இறந்து போன விஜயா மரணத்துல சந்தேகம் இருக்குன்னு கேஸ் போட்டு உள்ளே தள்ளிடுவோம்னு பயமுறுத்தியிருக்காங்க.

அதனால்தான் அவர் அதுக்கப்புறம் உங்க வீட்டுப் பக்கமே வரலை. நீங்களா அவசரப்பட்டு வலிய ஏதாவது செய்யப்போக எல்லோரும் பாதிக்கற மாதிரி ஆயிடக் கூடாது. வேற யாருக்காகவும் இல்லைன்னாலும் உங்க மேல உயிரை வச்சிருக்கற அன்பரசுவை நினைச்சுப் பார்த்து சும்மா இருங்க. ரைட்?"

கடைசி அடைக்கலமாக ராஜலக்ஷ்மியிடம் போய்த் தஞ்சம் அடைந்தான். எதாவது வழி சொல்லுங்கம்மா என்றான்.

"எல்லாம் புரியுது ராஜேஷ். இப்போ அவரிடம் யார் சொல்லி அவருடைய வாக்குறுதியில் இருந்து பின்வாங்க வைக்கறதுங்கறது இல்லை பிரச்னை. அனுவும் இப்போ நமக்கு தெரிஞ்ச பொண்ணாயிட்டாளே! அவள் சார்பாகவும் யோசிக்க வேண்டியிருக்கே. அதோட நாம் எதாவது செய்யப் போய் குடும்பத் தலைவன் தலைக்குனிவுக்கு ஆளாகிற மாதிரி ஆகிடக் கூடாது இல்லையா?"

ராஜேஷ் எரிச்சலின் உச்சத்துக்கே போனான்.

"ஏம்மா இந்த ஊர்ப் பொம்பளைங்க எல்லோரும் இப்படி அடுத்தவங்களுக்காகவே யோசிக்கறீங்க? ஓடிப் போறதுக்கு வித்யா ரெடியில்லை. உங்க குடும்ப மானம் பெரிசாம். அவள் சார்பாக அண்ணனிடம் சம்பந்தம் பேச அவங்க அம்மா தயாரில்லை. இந்த பந்தம் முறிஞ்சிடக் கூடாதாம். பையனோட காதலை விடவும் ஒரே ஒரு முறை பார்த்த அந்தப் பொண்ணு அனு உங்களுக்குப் பெரிசு. முக்கியமா உங்க வீட்டு பெரிய ஆம்பளை கொடுத்த வாக்கு முக்கியம்.

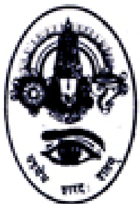
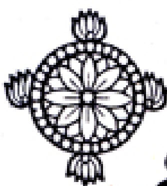
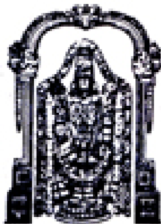
இந்தக் கல்யாணம், ஒரு ஆம்பளையோட பிரஸ்டிஜ்ஜுக்காக நடந்தா நாலு பொம்பளைக்கும் மனதிருப்தி இருக்கப் போறதில்லை. இருந்தும் ஏன் ஒத்துக்கறீங்க? ஏன் சுயமா யோசிக்க மாட்டேங்கறீங்க. சுய நலம்ங்கறதுக்கு வாழ்க்கைல கொஞ்சமாவது இடம் கொடுக்கணும்னு ஏன் உங்களுக்குத் தோணறதில்லை? கஷ்டம், புழுக்கம், சலிப்பு, தன்னிரக்கம் எல்லாத்தையும் சகிச்சுக்கிட்டே வாழ்ந்து சாகணும்னு ஏன் நினைக்கறீங்க?

நான் இந்த ஊருக்கு வந்தப்போ ரயிலில் ஒரு வெள்ளைக்காரப் பொண்ணோட பேச்சைக் கேட்டேன். அவ எவ்வளவு இன்டிபென்டன்ட்டா இருக்கா தெரியுமா..." என்று ஆரம்பித்து ஆனி பற்றி முழுதும் சொன்னான்.

"அன்னியிலிருந்து ஒரே உறுத்தல், அவள் சொல்றது சரிதானோ? உங்களுக்கெல்லாம் பொருளாதார சுதந்திரமும் கல்விச் சுதந்திரமும் இல்லைங்கறதால கிடைச்சது சரின்னு அட்ஜஸ்ட் பண்ணியே வாழ்றதுதான் வழக்கம்னு நாட்களை ஓட்டிட்டிருக்கீங்கன்னு அவ சொல்றா. அதுல என்ன தப்பு இருக்கு?"

பொருமினான் ராஜேஷ்.

(தொடரும்)



NAVAJEEVAN BLIND RELIEF CENTRE [REGD]
(FREE HOME FOR THE BLIND AND AGED)
2-21A, SAPTAGIRI ASHRAM, TIRUCHANOOR, TIRUPATI - 517503.

'எந்தரோ மஹானுபாவுலு – அந்தரிகி வந்தனமுலு' வணக்கம்

'எந்தரோ மஹானுபாவுலு' என்று பெரியோர்கள் கூறியபடி எத்தனையோ ஊர்-பெயர்-முகம் தெரியாத கருணையுள்ளம் கொண்ட ஆஸ்தீக அன்பர்கள் கடந்த இருபது வருடங்களாக அளித்து வரும் ஆதரவின் காரணமாக, திருப்பதி நவஜீவன் ஆசிரமத்தில் சுமார் 100 பார்வையற்ற குழந்தைகளும் ஆதரவற்ற முதியவர்களும் இலவசமாக உணவு, உடை, இருப்பிடம் மற்றும் கல்வி-அறிவு பெற்று, பயனடைந்து வருகிறார்கள். மேலும் 50 படுக்கைகள் கொண்ட, ஒரு இலவசக் கண் மருத்துவமனையும் (Navajeevan Free Eye Hospital-Sri venkateswara Netralaya) என்கிற பெயரில் ஆஸ்தீக அன்பர்களின் விசேஷ உதவியுடன் செயல்பட்டு வருகிறது.

'தானங்களில் சிறந்தது அன்னதானம்', பசித்தவர்களுக்குக் குறிப்பாக ஆதரவற்ற முதியவர்களுக்கும் விழிகளை இழந்தவர்களுக்கும் உணவு (அன்னதானம்) அளிப்பது மிகவும் உயர்ந்த புண்யமான தொண்டு என்பது சான்றோர்களின் வாக்கு. அதிலும் குறிப்பாக திருப்பதி-ராமேஸ்வரம் - காசி போன்ற புண்ய ஸ்தலங்களில் செய்யப்படும் அன்னதானத்திற்கு விசேஷ புண்ய பலன்கள் கிடைப்பதாய்ப் புராணங்கள் கூறுகின்றன.

நாராயண ஸேவை - அன்னதானம்

திருப்பதி நவஜீவன் ஆசிரமத்தில் வசித்து வரும் ஆதரவற்ற முதியோர்கள் மற்றும் பார்வையற்ற குழந்தைகளுக்கு, தினந்தோறும், நாராயண ஸேவையாக, மூன்று வேளையும் தொடர்ந்து அன்னதானம் நடைபெறுகிறது. திருப்பதி புண்ய ஸ்தலத்தின், நவஜீவன் ஆசிரமத்தில் அன்னதானம் வழங்க, நாள் ஒன்றுக்கு சுமார் ரூ.500/- செலவாகிறது.

ஆஸ்தீக அன்பர்கள் வருடத்தில் ஏதேனும் ஒரு நாளில் (தங்களுடைய பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், அல்லது முன்னோர்களின் திதி நாளில்) நவஜீவன் ஆசிரமத்தின் பார்வையற்ற குழந்தைகளுக்கும், திக்கற்ற முதியோர்களுக்கும் ரூ.500/- காணிக்கையாக அனுப்பி ஒரு நாள் அன்னதானம் வழங்க ஏற்பாடு செய்து, ஸ்ரீ வெங்கடேசப் பெருமாளின் அருளைப் பெற வேண்டுகிறோம். அல்லது One Time Donation ஆக ரூ. 5000/- ஒரு சேரச் செலுத்தி, பிரதி வருடம், வருடத்தில் ஒரு நாள் அன்னதானம் செய்விக்கலாம். Under Navajeevan Annandana Endowment Scheme.

நாராயண ஸேவை – நேத்திர தானம்

திருப்பதி நவஜீவன் இலவச கண் மருத்துவமனையில் பிரதி தினம் 'காட்ராக்ட்' & IOL கண் அறுவை சிகிச்சை தொடர்கிறது. ஒரு ஏழை நபருக்கு மீண்டும் அறுவை சிகிச்சை வாயிலாக கண் ஒளி பார்வை திரும்ப நேத்ரதான திட்டத்தின் கீழ் ரூ. 700/- அன்பளிப்பாக வேண்டுகிறோம். Donor can sponsor one cataract IOL operation and provide a new sight. Request Rs. 700/- per eye operation.

அன்னதானம் மற்றும் நேத்ர தானம் வழங்கும் அன்பர்களின் சார்பாக, குறிப்பிட்ட நாளில் ஸ்ரீ ஏழுமலையான் மற்றும் ஸ்ரீ பத்மாவதி தாயாருக்கும் பிரார்த்தனை செய்வித்து, பிரசாதத்துடன் விபரம் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

நவஜீவனுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும் டொனேஷனுக்கு வருமான வரிச் சலுகை உண்டு. (Contribution to Navajeevan Blind Relief Centre, Tirupati, are exempted from Income Tax 11/S 80(G) vide letter No. (118)VJA/95-96, Valid upto 31.3.2001.

ஆஸ்தீக அன்பர்கள் தங்களது டொனேஷனை, By Ch/DD/MO வாயிலாக Navajeevan Blind Relief என்கிற பெயரில் மேற்குறிப்பிட்ட விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டுகிறோம்.

"ஆதரவற்றவர்களுக்கு அளிக்கும் உதவிகளும் ஆண்டவனுக்குச் செய்யும் தொண்டாகும்"- ஸ்வாமி விவேகானந்தர்.

நாராயண ஸேவையில்

கே.எஸ். ஆசார்யா

Founder/President

Branches: Bhadrachalam, Varanasi (Kashi)

மனதைப் போற்றுவோம்!



'மனத்துள் பயத்தை வைத்துக் கொண்டு புறச் சூழ்நிலையில் பாதுகாப்பைத் தேட முடியாது. பாதுகாப்பு எவ்வளவுதான் கச்சிதமாக இருந்தாலும், ஏதேனும் ஒன்றைக் கற்பனை செய்து மனம் பயந்து கொண்டுதான் இருக்கும்.

மனத்துள் மனக்கசப்பை வைத்துக் கொண்டு புறவாழ்வில் அன்பைத் தேட முடியாது. எவ்வளவுதான் அன்பானவர்களாக உறவினர்/சிநேகிதியர் இருந்தாலும், உள்ளிருக்கும் மனக்கசப்பு அதைக் கெடுத்து விடும். புதிதாக சிநேகிதியரை ஏற்படுத்திக் கொண்டாலும், அவர்கள் எவ்வளவு நல்லவர்களாக இருந்தாலும், நட்பில் கசப்பு தட்டும். காரணம் நம்முன் இருக்கும் பார்வையில் கோளாறு இருக்கின்றது.

சிலர் இந்த உண்மையை உணர்வதில்லை. வேறு வேலைக்குச் சென்றால் மன அமைதி கிட்டும் என்பர். சென்னையை விட்டு மதுரை சென்றால் அவசர வாழ்வு குறையும் என்பர். (மனத்தில் பரபரப்பு இருந்தால், இமயமலையின் அடிவாரமும் பரபரப்பாகத்தான் இருக்கும்!)

புறச்சூழ்நிலையை எப்படித்தான் மாற்றினாலும், அகத்தில் இருக்கும் ஐயத்தை, கவலையை, தப்பெண்ணத்தை மாற்றாதவரை அமைதி கிட்டாது.

புறச் சூழ்நிலையை விட முதலில் கவனிக்க வேண்டியது நம் மனத்தையே.

அகத்தில் அன்பையும் நம்பிக்கையையும் உண்மையையும் ஏற்படுத்த பல வழிகள் உள்ளன. அவற்றுள் சிலவற்றைப் பார்ப்போம்.

- இறை வழிபாடு - இறைவன் மீது நம்பிக்கை வைப்பது பயத்தைப் போக்குவதற்கு நல்ல வழி. இறைவனே எல்லாம் நடத்துகின்றான் என அவனை மனதாக எண்ணுவதோடு, அவன் நம்மைக் காக்கவும் செய்கின்றான் என நம்ப வேண்டும். அவன் மீது நம்பிக்கை வைப்பது தன் மீது நம்பிக்கை மட்டுமன்றி, மற்றோர் மீதும் நம்பிக்கை கொள்ளத் தூண்டும்.



● மனக்கசப்பை மாற்றுதல் – மனக் கசப்பு இருக்கும் வரை உண்மை புலனாகாது. அன்பும் விளங்காது. மனக்கசப்பை நீங்கள் யாரிடமாவது முழுமையாகச் சொல்லி, நீக்கிக் கொள்வது நல்லது. சம்பந்தப்பட்டவர்களை மன்னிப்பது நமக்கு நல்லது (இல்லையெனில் கசப்பு நம்மைத்தான் அரித்துக் கொண்டிருக்கும்). யாரிடமும் சொல்ல முடியாவிட்டால், தாளில் எல்லாவற்றையும் எழுதி, உணர்ச்சி பூர்வமாக வார்த்தைகளாக எழுதி, பிறகு தாளைக் கிழித்துப் போட்டு மனக்கசப்பை நீக்குங்கள்.

● தியானம் – தியானத்தைத் தொடர்ந்து செய்தால் மனம் தூய்மை அடைகின்றது. பயம், கவலை, அவசரம் நீங்கி நம்பிக்கை, உறுதி, தெளிவு, நிதானம் ஏற்படுகின்றது.

● இயற்கையை ரசிப்பது – மன அமைதிக்கு இது சிறந்த வழி. கடலை பார்த்த வண்ணம் எண்ணமற்று இருக்கலாம். விண்வெளியில் கற்பனையில் மிதக்கலாம். மலர்களையோ, மரங்களையோ, மலைகளையோ பார்த்து தன்னை மறக்கலாம். இயற்கையில் ஒன்றிப் போவது பரந்த நோக்கிற்குப் பாலம் இடுகின்றது.

● தன் மீது கனிவு காட்டுவது – தன்னைத் தானே குறை சொல்வதும், தன் செயல்களை குற்றவாளி கூண்டில் நிறுத்துவதும் மனிதனுக்கே உரிய விநோதம். தன் மீது தாழ்வு மனப்பான்மை, சுய இரக்கம் காட்டுவதைக் குறைத்து, தன்னை ஒரு வல்லவளாக/பலசாலியாக/நல்லவளாக நடத்த வேண்டும். தன்னை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். தன் மீது தானே அன்பு காட்டாவிட்டால், பிறர் காட்டும் அன்பும் அங்கு எதிரொலிக்காது.

● ஆக்கமுள்ள பேச்சு – தனக்குள் பேசிக் கொள்ளும் போதும் சரி, பிறரிடம் பேசும் போதும் சரி, ஆக்க பூர்வமான, நம்பிக்கை தொனிக்கும் சொற்களாலே பேச வேண்டும். இயலும், நல்லது, சரிதான், புரிகின்றது என்பன பொருத்தமான சொற்கள். ஊக்கமுள்ள சொற்களை உபயோகிப்பது நம்மையும் பிறரையும் உற்சாகப்படுத்துகின்றது.

● நிறைகளை நினைத்துப் பார்ப்பது – தனது திறமைகளை, தனது நற்பண்புகளை தனது சாதனைகளை ஒவ்வொருவரும் அடிக்கடி நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும். அதே கணங்களில் மீண்டும் வாழ வேண்டும். அப்படிச் செய்வது உண்மையிலே அந்தச் சாதனையை இன்னொரு முறை செய்ததற்கு ஒப்பாகும். பெருமிதம் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கின்றது.

● பெருந்தன்மை – நமது பிள்ளைகளை, நமது அன்பிற்குரியவர்களை ஒரு தவறு செய்தால் நாம் பொறுத்துக் கொள்வது இல்லையா? சரி போகட்டும், விடுவோம் என்று பெருந்தன்மை காட்டுவதில்லையா? அதே போன்று, பிறரிடமும் பெருந்தன்மையோடு நடந்து கொள்ள வேண்டும். பிறரது நற்பண்புகளைப் பார்க்க பழக வேண்டும்.

● நன்றி பாராட்டுதல் – தனக்குக் கிடைத்த நன்மைகளுக்காக இறைவனைப் போற்றுதல் வேண்டும். இறைவன் கருணைக்கு நன்றி கூற வேண்டும். அவனருளாலே எல்லாம் சாத்தியமாயிற்று என மனம் நெகிழலாம். 'எல்லாம் என்னால்தான்' என்ற கர்வத்தை அண்டவிடக் கூடாது.

அகத்தில் அமைதி கிட்டும் போது, புறவாழ்விலும் சுகம் கை கூடும். அன்பு பெருகும். நல்ல சம்பவங்கள் நடக்கும்.

உள்மனத்தின் ஒழுங்கே, அகத்தின் அழகே, நம் எண்ணத்தின் உயர்வே வெளிச் சூழ்நிலைகளில் மகிழ்ச்சியைத் தேடித் தருவன என்பதை மறவாதீர். மனம்தான் மார்க்கம்.

— பத்மாவதி செல்வராஜ்

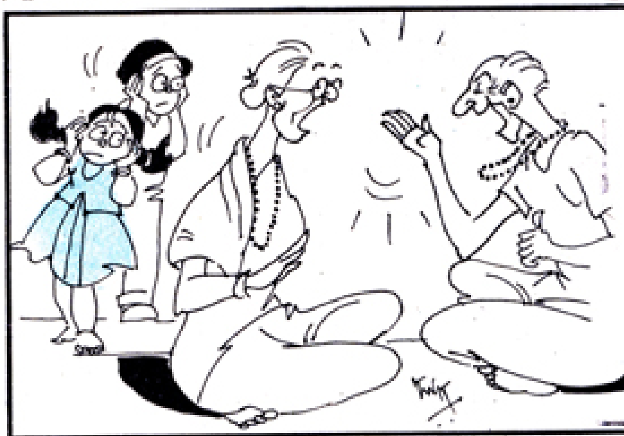
நவம்பர் இதழில் திருமதி பூங்கோதை அவர்களின் '8' நடை பயிற்சியின் நற் பலன்களைப் படித்து விட்டு அடுத்து 2, 3 பக்கங்களைத் திருப்பினால், திரு ராமச்சந்திரனின் கட்டுரையில் அமெரிக்க ஆய்வு முடிவுகள் பற்றிய விளக்கங்கள் உடற்பயிற்சியில் பெரிய பலன் இல்லாதது போன்று செய்திகள் வருகின்றன.

அமெரிக்க ஆராய்ச்சி இருக்கட்டும். மருத்துவம், அறுவை சிகிச்சையில் ஜாம்பவான்களான இந்தியர்களை மிஞ்ச ஆளில்லை எனலாம். இன்றும் 'சுச்ருதாவின்' பாண்டேஜ் முறைகளையும், அறுவை சிகிச்சை, எலும்பு முறிவு பற்றிய அடிப்படை நுணுக்கங்களைத்தான் உலகளவில் மருத்துவர்கள் கையாள்கிறார்கள்.

இப்படி பெயர் பெற்ற நம் முன்னோர்கள் என்றுமே உடலையும், உள்ளத்தையும் வேறு படுத்துப் பார்த்ததே இல்லை. உடலின் கேடு மனத்தையும் மனத்தின் கேடு உடலையும் நிச்சயம் பாதிக்கும் என்பதுதான் காரணம். உடலுக்கும் மனத்திற்கும் மிதமான பயிற்சி அவசியம் என்றார்கள். ஆனால் மிதமிஞ்சின பயிற்சி எதற்குக் கொடுத்தாலும் ஆபத்துதான். அதனால் மிதமான பயிற்சியில் உள்ளமும், உடலும் வலுப்பெற்று ஒட்டுமொத்தமான ஆரோக்கியமும், ஆக்க சக்தியும் பெறலாம் என்பதே இந்தியக் கண்ணோட்டம்.

உடலால் செய்யும் உடற்பயிற்சி உடலுக்கு மட்டும் தான் என்று நாம் வரையறுப்பதில்லை. உதாரணமாக ஒருவருக்குத் தொப்பை விழுந்து விட்டாலோ, உடல் பருத்தாலோ, நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து பணி செய்வதால் பிட்டம், இடுப்பு, தொடை என்று எது பருத்து உடம்பில் இப்படி பல பாகங்களை சரி படுத்த தியானத்தைவிட உடற்பயிற்சி அவசியமாகிறது. யோகாசனமும் ஒருவகை உடற்பயிற்சி என்று எடுத்துக் கொண்டாலும் சரி, அல்லது எக்சர்ஸைஸ்/விளையாட்டு என எடுத்துக் கொண்டாலும் சரி.

உடம்பில் வரும் இந்த மாதிரி அவஸ்தைகள் நம் மனத்தையும் பாதித்து இன்னும் முகத்தில் சுருக்கங்களும், மனக் கவலையும் அதிகரிக்கும். உடம்பு மெலிந்து நாம் நினைப்பது போல் அழகாகி விட்டால் மனதில் புது தெம்பும் உற்சாகமும் பிறந்து விடும். இதைத்தான் மனத்தால் உடம்பும், உடம்பால் மனத்தின் கவலையும் தீரும் என்கிறோம்.



கவலையைத் தீர்ப்பது

உடற்பயிற்சியா, மனப்பயிற்சியா?

உடற்பயிற்சி மனத்துக்கு எப்படி உதவுகிறது? நாம பல மணி நேரம் மூளையைக் கசக்கிப் பிழிந்து செய்யும் பல வேலையில் ஈடுபடும் போது மனம் ரிலாக்ஸ்டாக வேண்டுமா? உடம்புக்கு சிறு உடற்பயிற்சி செய்தால் மனதும் லேசாகிவிடும். இதனால்தான் பள்ளியில் ஏழு வகுப்புகள் கருத்தூன்றி கவனிக்கச் செய்து ஒரு பீரியட் விளையாட்டு வகுப்பு என்று வைக்கிறார்கள்.

இதில் வேடிக்கை என்ன தெரியுமா? ஓடி, ஆடி விளையாடிய பின்பு மூளை சுறுசுறுப்பாகி 'கான்ஸன்ட்ரேஷன்' அதிகரிக்கிறது. இதை நீங்களே அனுபவித்தால்தான் புரியும். இல்லாவிட்டால், "நல்லா கோயில் மாடு மாதிரி திரி. பாடம் எப்டி ஏறும்" என்றுதான் கேட்பீர்கள். ஆங்கிலத்தில் ''All work and no play makes Jack a dul. boy'' என்கிறோம்.

குழந்தைகள் வீட்டு வேலை செய்துவிட்டு உட்கார்ந்து படிக்கும்போது இன்னும் நன்றாக படிக்க முடியும். படிப்பது வேகமாக தலையில் ஏறும் என்று கூறுகிறார்கள். ஆமாம், அது விளையாட்டு/உடற்பயிற்சி என்றில்லாமல் வீட்டு வேலை (உடலுழைப்பு) ஆனாலும் சரி மிதமாக செய்யும்போது மூளைக்கும் பலனளிக்கிறது.

நாங்கள் ப்ரானிக் ஹீலிங் கற்ற போது, தியானம் செய்வதற்கு முன்பும், பின்பும் உடற்பயிற்சி அவசியம் என்பதை வலியுறுத்தினார்கள். அனுபவித்து நான் உணர்ந்தது, உடற்பயிற்சி செய்துவிட்டு தியானம் செய்யும் போது 'டக்' என்று மனம் அலைபாயாமல் நின்று விடுகிறது. ஒன்றும் செய்யாமல் கண்ணை மூடினால் அரை மணி நேரத்துக்கு "எண்ண அலைகள்" நம்மை திக்குமுக்காடச் செய்து கண்ணைத் திறந்து விடுவோம். ஒருமைப்படுவது ரொம்ப கஷ்டமாகிறது.

இப்போது புது ஆராய்ச்சி ஒன்று – குழந்தைகளுக்கு சங்கீதம் சிறு வயதிலேயே சொல்லிக் கொடுக்கும் போது ஞாபகசக்தி அதிகரித்து அதனால் படிப்பில் பலன் தெரிகிறது என்கிறது. இதிலுள்ள விஷயம் இது தான்.



பாடும் போது அதுவும் முக்கியமாக ராக ஆலாபனைகள் செய்யும்போது மூச்சை அடக்குகிறோம். அதாவது சூழ்நிலை தியானத்தில் என்ன செய்கிறோமோ அதைத்தான் செய்கிறோம். இப்படி மூச்சை அடக்கிப் பாட்டுப் பாடுவது ஒரு மணி நேரம் வாக் சென்று வரும் அதே பலனை அளிக்கிறது. ஏனென்றால் Brisk walking செய்யும் போது அதே 'எனர்ஜி' உடம்பில் வருகிறது என்பதால் இப்போது வயதான இருதய நோயாளிகளுக்கு நடக்க முடியாவிட்டால் பாடத் தெரிந்தால் பாடலாம் என்கிறார்கள் டாக்டர்கள்.

பாடும் பாகவதர் மட்டுமல்ல, அந்தப் பாட்டில் 'மெய் மறந்து" (அதாவது மூச்சுவிட மறந்து) மூழ்கித் திளைத்துக் கொண்டிருக்கும் ரசிகர்களுக்கும் அதே பலன்தான் என்பேன். அதாவது கருமமே கண்ணாயினார் என்று நீங்கள் அதித கான்ஸன்ட்ரேஷன் அல்லது விருப்பத்துடன் எந்த வேலையில் ஈடுபடும் போதும் தெய்வ நிலை அடைகிறீர்கள் என்கிறது பகவத் கீதை. செய்யும் தொழிலே தெய்வம் என்று எந்தக் கடமையையும் பொறுப்புடன் முடிப்பதும் ஒரு தவம் என்கிறது தமிழ்.



உங்களுடைய மன/உடல் உற்சாகம் தழைத்தால் ஆற்றாமையால் கோபம், வெறுப்பு, பொறாமை என்ற குணங்கள் மேலோங்கிவிடும். அதனால் உங்கள் உடல்/உள்ள நலம் மேம்படும்போது இந்த கீழ்தரப்பட்ட குணங்கள் மறைவதைத்தான் தெய்வ நிலை என்கிறோம்.

ஒரு காரியத்தில் வெறியுடன் நாம் இறங்கும் போது என்ன சொல்கிறோம்? "மூச்சுவிட நேரமில்லை எனக்கு", "மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டு எல்லாத்தையும் முடிச்சாச்சு" என்கிறோம். ஆமாம் மூச்சை நிஜமாகவே நாம் அடக்குகிறோம். அதனால்தான் சக்தி பெருகுகிறது. இது chess ஆனாலும் சரி, கிரிக்கெட் ஆனாலும் சரி, பூஜை மந்திரமானாலும் சரி அல்லது 5 கிலோ புளி அடித்து கொட்டை எடுத்தாலும் சரி, நம்முடைய சக்தி மேல் நோக்கிக் கிளம்புகிறது. உடம்பு, மனம் எல்லாமே 'லகு'வாகி விடுகிறது. உடற்பயிற்சியுமில்லாமல், யோகாசனமுமில்லாமல், இருக்கும் 'விவசாயி' போன்ற உழைப்பாளியும் இந்த உன்னத நிலையை அடைகிறார்.

பெரும் கவனத்துடன் நாம் ஈடுபடும் எந்த உழைப்பிலும் இது சாத்தியம். எந்த உன்னத நிலை என்றால் மனதில் உண்டாகும் வெறுமையுடன் சலனமில்லா அமைதி, குழப்பமில்லா தெளிந்த சிந்தனை, ஆழ்ந்த தூக்கம், பிறரைப் பார்த்து பொறாமை, எரிச்சல், வெறுப்பு என்று ஒன்றுமே தோன்றாத ஒரு நோக்கு அல்லது அதற்கு நேரமே இல்லாமல் போய்

விடும் சந்தர்ப்பம் இதுதான் ஆத்ம ஞானம், தெய்வநிலை, உடல்/உள்ள தூய்மை/க்ரியா சக்தி. இந்த நிலை இடைவிடா பயிற்சியால் பெருகும்.

இதே நிலையை உடம்பையும் வளைக்காமல், மனப் பயிற்சியும் இல்லாமலும் பெற முடியும். அது ஞான மார்கம், கர்ம யோகம், யோகா சனம் தவிர்த்து பக்தி மார்கம் என்ற வழி. ஒரு குச்சியோ, ரவையோ, தனிப் பட்ட ஒரு மனிதரோ அல்லது பக வானோ எது மேலோ ஒரு அசாத்ய நம்பிக்கையிருந்தாலும் அது பெரும் சக்தியாக உங்களை வலுப்படுத்தும். பின்பு பிரச்னையை எதிர் கொள்ள முடியும். உதாரணமாக கிராமத்தான், டாக்டர் தந்த ப்ரிஸ்க்ரிப்ஷனை மூன்று வேளை கிழித்து வாயில் போட்டு தண்ணி குடித்ததில் அவன் வியாதி பறந்தே போச்சு என்று நாம் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோமே. இது எப்படி? இங்கே மருந்து வேலை செய்யவில்லை. மருத்துவர் மீதுள்ள நம்பிக்கைதான் வேலை செய்தது.

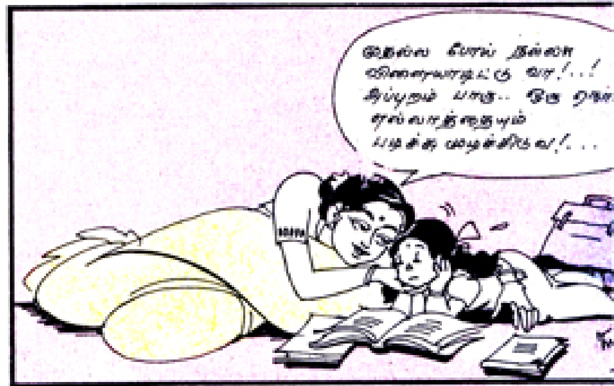
இந்த மனப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சிக் கான ஞான, கர்ம, யோக, பக்தி மார்க்கங்கள் எல்லாமே நம் மனம், உடல் இரண்டையும் கட்டுப்பாட்டு டன் செயல்படுத்தும்.

அப்போது உடலும், மனமும் பக்குவப்பட்டு எதையும் தாங்கும் இதயம் அல்லது எந்த பிரச்னையை யும் எதிர்கொண்டு சமாளிக்கும் தெம் பும், உற்சாகமும் கிடைக்கிறது. ராமர் பட்டாபிஷேகம் என்றதும் நண்பர் களுக்கு பார்ட்டி கொடுத்து, மியூசிக் போட்டு டான்ஸ் ஆடினாரா? அதே போல் பட்டாபிஷேகம் கான்சல் ஆனதும் ஆத்திரப்பட்டு கையில் கிடைத்ததை எல்லாம் விட்டெறிந்த தாகக் கதை உண்டா? இந்த சம நோக்கு அல்லது நாம் எதையும் அணுகும் முறை (Change in attitude) மாறுபட்டு நம்மை இப்பயிற்சிகள் சீர் படுத்துகிறதே ஒழிய கவலைகள் மறை வது கிடையாது. மனமும், உடலும் உற்சாகப்படும் போது 'பிரச்னையா ஒரு கை பார்த்து விடலாம்' என்று புதுத் தெம்புடன் கிளம்பும் போது எல்லாமே தவிடுபொடி.. அதுதான் வாழ்க்கையின் வெற்றி!

இதனால் நான் கடவுளை வானத் தில் தேடி அலைய வேண்டாம். அது நம் ஆத்மாதான் என்பதை "அஹம்ப்ரஹ்மாஸ்மி" என்றனர். இந்த பயிற்சிகளால் ஆத்ம சக்தியை பெருக்கினால் உள்ளமும், உடலும் வலுப்பெற்று மன, உடல் சோர்வு நீங்கி புத்துணர்ச்சி யுடன் எப்போதும் இருக்கலாம். இந்த ஆத்ம பலத்தை புரிந்து கொள்ள விவேகானந்தர் அழகாகக் கூறுவார் –

"நீங்கள் வானத்தில் கடவுளைத் தேடி அலைய வேண்டாம். அவர் ஒன்றும் வேலை இல்லாமல் அங்கு திரிந்து கொண்டிருப்பதில்லை. "அடக்கடவுளே உனக்கு கண் இல்லையா" என்று ஒவ்வொரு மனிதனும், ஜீவ ராசியும் புலம்பும் போதெல்லாம் அவர் உடனே ஆஜ ராக வேண்டும் என்றால் எத்தனை கடவுள் தேவை! அவர் ஒரே சமயத்தில் எத்தனை பேரிடம் செல்ல முடியும்?" என்பார்.

இழுத்து மூச்சு விட்டுப் பழகும் போது உங்கள் உடம்பை அது நிதானப்படுத்துகிறது. கோபம், ஆத்திரம், க்ரோதம் முதலியன உங்கள் மூச்சை வேகமாக செயல் படுத்தி மூச்சுகளை விரயமாக்கி, வாழ்நாளை குறுக்கு கிறது. ஆமாம். வராஹோபநிஷத்துப்படி மனிதனின் மூச்சு இத்தனை என ஏற்கெனவே நிர்ணயிக்கப்படு கிறது. அதை பத்து வருடத்தில் வேகமாக விட்டும்



முடிக்கலாம்; 100 வருடம் மெதுவாக விட்டு நீண்ட நாளும் வாழலாம். இது உங்கள் மூச்சை அடக்கும் திறனைப் பொறுத்தது.

ரிஷிகள் எப்போது வேண்டுமோ அப்போது மூச்சை விடும்படி தம்மை செம்மைப் படுத்திக் கொண்டார்கள். ஸ்ரீ ரமணர் குகைக்குள் மூச்சில்லாமல் எத்தனை நாள் கிடந்தார்? இறுதி காலத்தில் Low pulse rate ல் பல நாள் இருந்தது கண்டு டாக்டர்கள் பிரமிப்படைந்தார் கள். மூச்சையடக்கும் விந்தை விஞ்ஞானத்துக்குப் புரி யாது! இந்து, புத்த, திபெத்திய முனிகள், ஏன் தமிழ் வேந்தர்கள் கூட எப்போது வேண்டுமோ அப்போது மூச்சை அடக்கி உயிர் நீக்கவும் அறிந்திருந்தனர். "வடக்கு நோக்கி இருத்தல்" என்றே தமிழ் செய்யுளில் குறிப்பிடுவார்கள். ராகவேந்திரா, குமரிப்பட்டர் போன்ற மகான்கள் நாமறிந்த உதாரணம். 40 வயது ஆனாலே உடைமை எல்லாவற்றையும் விட்டு காட்டுக்குச் சென்று விடும் மனப்பக்குவம் அந்த நாளில் பலரிடம் காணப் பட்டது. நாமும் பயின்றால் இந்த நோக்கு நமக்கு வரும் என்பதுதான் நம் சமய சித்தாந்தம்.

— லலிதா ரமேஷ்

Black Gold

Henna Hair Dye



Export Quality

Accepted in International Markets

Very less chemicals compared to similiar products

Very easy to apply . Sticks on oily hair also

Available in all leading stores

Henna powder gives cooling effect to body

Manufactured & Marketed by :
Abhinav Export Corporation
No. 2, Corporation Sewage Road,
Seevaram Village, Perungudi, Chennai – 600 096.
Ph. 496 2788 Tel Fax 4996705

(New improved pack from 1.1.2000 onward, each box - 5 pouche for Rs. 32.50 only)

ஆடப் பிறந்தவள்?

ஒடிசி, மோகினியாட்டம் மற்றும் கதக் நாட்டியங்களில் சிறந்த பயிற்சி பெற்று இந்தியா மற்றும் வெளிநாடுகளில் வேலை வாய்ப்புப் பெற, நிருத்யக்ரம், நாட்டிய கிராமம் நடத்தும் அருமையான பயிற்சி முகாம்களில் (3 ஆண்டு குருகுல பயிற்சி) சேர விரும்புவோர் உங்கள் விண்ணப்பங்களை அனுப்புங்கள். அடிப்படை நாட்டியம் தெரிந்த (பெண்கள் மட்டும்) 18-24 வயதுக்குட்பட்டோர் டிசம்பர் 20, 1999க்கு முன் எங்களுக்கு எழுதினால், நாங்கள் உங்களுக்கு விண்ணப்ப படிவங்களை அனுப்பி வைத்து, உங்கள் திறமையை சோதிக்க அழைப்பு விடுப்போம்.



நிருத்யக்ரம், ஹெஸ்ஸர்கட்டா, பெங்களூர் - 560 088
தொலைபேசி : (80) 8466313/4 பேக்ஸ் : (80) 8466312

எங்களுக்கு எழுதும்போது கூடவே ரூ. 3/- தபால்தலை ஒட்டிய, உங்கள் விலாசம் எழுதிய உறை ஒன்றும் அனுப்புங்கள்.

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

Vadama, Tamil Brahmin boy, Bharadwajam, 34/165 I.S., Ph.D., American University employed USA H-Visa, vegetarian, teetotaller, seeks bride from cultured family around 30, graduate. Horoscope optional. Subsect no bar. Marriage proposed March 000. Contact Box No. 16178

தமிழ் பிராமணர், வயது 40, கண் பார்வை இல்லாதவர். வீட்டினுள் தானே தன் வேலைகளை சய்து கொள்ளும் வரனுக்கு கல்யாணத்திற்கு பெண் தவை. பையனுக்கு மேல் நாட்டு பட்டப் படிப்பு. சன்னையில் சொந்த வீடு, மாதம் உயர்ந்த மாத ருமானம் உள்ளவர். ஆங்கிலத்தில் சொந்தமாக முதும் எழுத்தாளர். இவருக்கு படித்த பொறுமையுள்ள, னம் விரும்பி உதவும் நோக்குடன் இருக்கும் பெண் ல்யாணத்திற்கு தேவை. பெண்ணிற்கு வயது 30க்கு மலிருந்தாலும் விருப்பம்தான். பெட்டி எண் : 16179

Chennai based Tirunelveli Saiva Pillai, Pooram, 27/ 55/M.Sc./9000/- medical marketing executive, seeks ir, slim, graduate girl, employed preferred. Send bio-ata, horoscope. Box No. 16180

Alliance invited from fair, good looking girl for adama, Kousika, Anusham, bachelor SSLC, 49/),000/- Superintendent, Government service, hennai. Early simple marriage desirable. Send horoope, bio-data to Box No. 16181

Alliance invited from fair, good looking girl for adama, Kousika, Rohini bachelor SSLC, 45/7000/- ssistant Government service, Chennai. Send horoope, bio-data to Box No. 16182

Vadagalai, Koundinya, Mirugaseersham, 31/160 ns., M.Com., Hons. Dip. in Computer, NIIT, software engineer, California USA, seeks fair, graduate/ ost graduate girl with computer knowledge. Phone 853813. Box No. 16183

அஷ்டசஹஸ்ரம், கௌசிகம், ஆயில்யம், 28/167 எம். பி.யூ.சி. பெங்களூரில் தனியார் நிறுவனத்தில் ணிபுரியும் கேரள ஐயர் வரனுக்கு, படித்த, நடுத்தர டும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. தொலைபேசி : 080 3472612. பெட்டி எண் : 16184

Alliance invited for Kerala Iyer boy, Kashyapam, shakam 4th padam, Nov. 1960, working in a prite firm in native place. Box No. 16185

ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், ஹரிதம், ரேவதி, 30/167/ ம்.எஸ்ஸி./6500/- சிவந்த நிறம், திருச்சியில் மத்திய ரசு பணி. திருச்சியில் அரசு/வங்கி/பொதுத் துறையில் மலையிலுள்ள மாற்றத்தக்க/வேலைக்கு செல்ல நதியுள்ள இளநிலை/முதுநிலை பட்ட மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16186

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பாரத்வாஜம், ஹஸ்தம், 36/ 5.6" 6000/- (பி.காம்.) கூரியர் சர்வீஸ் மானேஜர் வரனுக்கு, வேலையில் உள்ள/இல்லாத படித்த, குடும்ப பொறுப்புள்ள, 30 வயதிற்குள் உள்ள பெண் தேவை. Simple marriage. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 2414301. பெட்டி எண் : 16187

■ ஐயர், வடமாள் ஆத்ரேயம், மிருகசீர்ஷம், 31/6'/+2 மற்றும் தொழிற்கல்வி. சொந்த பிஸினஸ், ரூ. 5000/- சொந்த வீடு, மிகவும் எளிய முறையில் திருமணம். உட்பிரிவு சம்மதம். 24 வயதுக்கு மேல் வரன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 16188

■ Brahacharanam, Kashyapa Gothram, Uthiradam, 26/168/6000/- Medical Representative in Sun Pharmaceuticals Industries Ltd., seeks good looking graduate bride. Contact with horoscope. Box No. 16189

■ தமிழ், ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், கௌசிகம், விசாகம், 29/5.10" M.Sc., Income Tax Inspector, Rs. 11,000/- p.m. அழகான, நல்ல குணமுடைய பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த சமையல் தெரிந்த, குடும்பப்ப ாங்கான நல்ல குணமுடைய பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 16190

■ Vadamal, Iyer, Nythrupa Kashyapa, Pooradam, 27, MS Engineering working in USA, requires B.E., MCA, M.Sc., computer girl between 22- 25 years. Box No. 16191

■ Iyer, Vadamal, Bharadwaja, 32/5.8" bank employee, 9000/- own house, divorcee without encumbrance. Send horoscope, family details to Box No. 16192

■ Iyer, Vadama, Naithruba Kashyapa Gothram, DOB 19.12.1968, employed in Nairobi fair, 175 cms, B.Com, PGDCA, ICWAI (Inter) god-fearing no vices, seeks girls' horoscopes with very less or no doshams. Box No. 16193

■ Tamil Iyer, Vadama, Bharadwajam, Pooradam, 27/ 178/35,000/- B.Sc., Chief Officer, Shipping Corporation of India, fair, seeks alliance from graduate, good looking girls. Send horoscope, bio-data, family details. Box No. 16194

■ Iyer, Vadama, Pooram, graduate, bank employed (Chennai) groom, 40/5.5"/11,000/- very fair, slim, owns flat, seeks good looking girl, graduate transferable job betwen 34-37. Contact Ph. 4837062, 4801982. Box No. 16195

■ ஆயிர வைசியர் பிரிவிற்குட்பட்ட பேரி செட்டியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த செவ்வாய் தோஷம் உள்ள, நல்ல வருமானம் உள்ள 31 வயது வக்கீல் மணமகனுக்கு நல்ல படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம்.

அறிவிப்பு திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

போன் : 2403558 சென்னை. பெட்டி எண் : 16196

■ Naidu, Balija, Moolam, Quasi Govt., 31/158/6000/- M.Sc., seeks suitable girl. (Caste no bar if interested in music). Reply with horoscope. Box No. 16197

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், பூசம், 30/165 செ.மீ. 5000/- MNC நிறுவனத்தில் steno-ஆக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு வேலைக்கு செல்லும் (any Brahmin) மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16198

■ Vadamal, Nithruba kashyapa, Moolam, M.A., Dip. Journalism, 28/180/10,000/- Press Trust of India, New Delhi. Girls employed in Delhi, transferable to Delhi preferred. Box No. 16199

■ வடகலை, பாரத்வாஜம், அனுஷம், 31/150 சொந்த தொழில், வீடு, மாத வருமானம் ரூ. 5000/- வரனுக்கு, படித்த, வேலையில் உள்ள (அ) வேலையில்லாத நல்ல சம்பந்தமாக உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 16200

■ Brahacharanam, Koundinya, Pooram, fair, good looking boy, 39/173, divorcee without encumbrance, employed in Sweden, seeks domestically trained, good looking girl willing to go abroad. No demands, simple marriage. Box No. 16201

■ தென்கலை ஐயங்கார், 35, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. ஸ்ரீவத்ஸம், சுய தொழில் மாத வருமானம் ரூ. 2500/- உள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16202

■ Naithruba Kashyapa, Vadamal, 153 cms, Sadhayam, 35 years, software consultant, boy, USA, seeks suitable alliance. Reply to Box No. 16203

■ இந்து, சைவ செட்டியார், எம்.காம், 31 வயது, சொந்த தொழில் (மயிலாடுதுறையில்), வருமானம் மாதம் ரூ. 10,000/- வசதியான பையனுக்கு சைவ மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16204

■ வடமாள், கௌண்டின்யம், ரேவதி, DEE/(BS), 27/178, private service engineer, Chennai, 12,000/- வரனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16205

■ Sourashtra, Saliya, fair, 27/171, working Birla Furniture Co., Chennai, invites proposals from slim, fair, good looking, working girl of same caste with horoscope. Box No. 16206

■ Bangalore based fair, handsome, Tamil Iyer boy, Central Government, Scientist/Information Technologist, 38/170/11,000/- Kashyapa, Poosam, seeks beautiful South Indian Hindu convent educated employed/unemployed domestically trained simple, home loving girl, subsects no bar. Reply Box No. 16207

■ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Sadhayam, 34/5.7" M.A., CAIIB, Nationalised Bank employed, 12,000/- owns flat, last son, legal divorcee without encumbrance, seeks suitable girl. Ph. 6288932. Reply Box No. 16208

■ Vadama, Kousika, Pooradam, 28/160/30,000/- B.Tech. (Electronics and Communication) employed reputed MNC, New Delhi, only son of retired senior Government officer, seeks professionally qualified girl Horoscope to Box No. 16210

■ Brahacharanam, Kasyapa, Uthirattathi, 32/6' software engineer, Dubai, 50,000/- p.m. no dosham, seek unemployed, graduate girl computer knowledge. H Min. 5.4", age below 27. Subsects no bar. Moolam Ayilyam barred. Box No. 16211

■ Vadamal, Srivatsa, Visakam (3), 29/172, B.Com Computer, Govt. Company, own two flats, seeks employed Chennai transferable girl. Sub-sect acceptable Box No. 16212

■ Iyer, Vathima, Haritha Gothram, Visakam, 32, 5.6 B.Com, employed ltd. company, Chennai, (nativ Kumbakonam) seeks good looking, employed gi below 27. Decent family. Subsect no bar. Send horo scope. Box No. 16213

■ சைவ முதலியார், 27/8000/- மிருகசீர்ஷம், 18 செ.மீ. C.A/ICWA/Quasi Govt. சுத்த சைவ வரனுக் Professional/graduate, 24 வயதிற்கு உட்பட் சைவமான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். மு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட் எண் : 16214

■ வெள்ளாளர் பிள்ளை, 29, 170 செ.மீ. (பி.எ.) சு தொழில் கம்பெனியில் பார்ட்னர், மாதம் ரூ. 7,500 வருமானம் உள்ள மணமகனுக்கு குடும்பப்பாங்கா அழகான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மத வேலையில் உள்ள (அ) சுய தொழில் தெரிந்திருந்தா நன்று. பெட்டி எண் : 16215

■ Hindu, Sourashtra, Savanaka, Uthiram, 32/5.6" F 12,000/- AMIE (Mech.) working in PSU, Diabeti well controlled physically sound. Seeks suitable g from same caste. Respond with horoscope to B No. 16216

■ Brahacharanam, Gouthama, Uthirattathi, 28/1 cms, DME, working in MNC at Chennai, 9000/- p. requires girl preferably employed. Please send hor scope to Box No. 16217

■ Ashtasasthram, Kanva Gothram, Mirugaseersha boy, 1973, M.Sc. (IIT, Chennai) MBA (XLI Jamshedpur), 180 cms, decently employed Chennai. 3.66 lakhs per annum, wanted gradua computer literate, unemployed, home loving g below 23. Subsect no bar. Phone : 044 - 4939579. B No. 16218

■ Iyer, Vadama, Koundinya, Chadayam, bachelor, 175/20,000/- with dependent brother and sister, e ployed in Mumbai, seeks alliance from Vadama, Iy graduate girl, employed/unemployed upto 40 ye of age. Box No. 16219

■ ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், ஆயில்யம், o business, own house, Rs. 8,000/- p.m. B.A./39/1 தகுந்த வடகலை ஐயங்கார் மணமகள் தேவ

காசியில் அன்னதானம் செய்வோம்! ஆனந்த வாழ்வு பெறுவோம்!

காஞ்சி ஸ்ரீகாமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளின்
அருளாசியுடன் மாதாமாதம் அமாவாசை அன்று புண்ணிய ஸ்தலமான
காசியில் அன்னதானம் செய்வதில் நீங்களும் பங்கேற்கலாம்...

பேரன்புடையீர் வணக்கம். எல்லா நலன்களும் பெற்று நலமுடன் வாழ வரும் புத்தாண்டில் ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையிடம் பிரார்த்தனை செய்கிறோம்.

காசி நகரத்தைப் பற்றியும் காசியின் புனிதத்தைப் பற்றியும் அறியாதவர்கள் இருக்க முடியாது. இந்துக்களின் புனித மண்ணில் புண்ணிய பூமியில் 'அன்னபூரணி' தாயே கோயில்கொண்ட திருத்தலத்தில் அன்னதானம் செய்வது தானத்திலேயே சிறந்த தானமாகும். மாதாமாதம் அமாவாசையில் காசியில் அன்னதானம் செய்யப்படுகிறது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்வதோடு இந்தப் புனிதப்பணியில் நீங்களும் பங்குகொள்ள வேண்டுமென்று அன்போடு அழைக்கிறோம்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையை அனுப்புவோர், திருமணநாள், பிறந்தநாள் மற்றும் திதி நாள் போன்றவற்றையும் தெரிவித்தால் தாங்கள் விரும்பும் மாதத்தில் அமாவாசை அன்று அன்னதானம் செய்து, பிரசாதத்துடன் காசி ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் வண்ணப்படமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

நன்கொடைகள் அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ப பணமாகவோ அல்லது பொருளாகவோ (அரிசி, நெய், பருப்பு வகைகள், புளி) கொடுக்கலாம்.

அன்னதான சேவையில் பங்குபெறும் ஆன்மீக அன்பர்கள் நன்கொடையை M.O/ D.D Cheque காசோலையாக (Sri Annapoorani Annadhana Arakkattalai Chennai-4.) என்ற பெயருக்கு எடுத்து கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு அனுப்பி வைத்து ரசீது அஞ்சல் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

பொருள்கள் அனுப்புவோர் ABT / TVS லாரியிலோ, சென்னை-4க்கு அனுப்பி வைத்து எங்களுக்கு தெரிவித்தால் நாங்கள் உடனே Delivery எடுத்துக்கொள்கிறோம்.

* தாங்கள் கொடுக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.
* ரூ.500 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் ஒரு ஆண்டுக்கு அனுப்பப்படும்.
* ரூ.1000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பப்படும்.
* ரூ.2000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பப்படும்.
* ரூ.5000/- அனுப்பும் அன்பர்கள் சார்பாக ஒவ்வொரு மாதமும் அமாவாசை அன்று காசியில் அன்னதானம் செய்து வாழ்நாள் முழுவதும் (Life Long) பிரசாதமும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம். மேலும் தாங்கள் விரும்பும்பொழுது சந்ததியரின் முகவரிக்கும் மாற்றம் செய்து தொடர்ந்து பிரசாதம் மற்றும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் அனுப்பப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.2000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு கங்கை தீர்த்தத்துடன் கூடிய காசி சொம்பும் காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்கிரகமும் பிரசாதமாக அனுப்பி வைக்கப்படும். இதை தாங்கள் பூஜையறையில் வைத்து பூஜித்து வரலாம்.

அன்னதான கைங்கரிய அன்பர்களுக்கு சிறப்பு சேவை:

குடும்பத்தில் தாய் தந்தையர்கள், மூதாதையர்களுக்கு பிண்ட பிரதானம் காசியிலும், (ஸ்ரீ விஷ்ணு பாதம்) கயாவிலும் நேரில் சென்று செய்ய முடியாதவர்களுக்காக மிகவும் சிறப்பான முறையில் "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான அறக்கட்டளை" மூலம் காசியிலும், கயாவிலும் புரோகிதர்களைக் கொண்டு பித்ருக்களுக்கு பிண்ட பிரதானம் செய்யப்படுகிறது.

காசியில் பித்ருக்களுக்கு பிண்ட பிரதானம் செய்ய ரூபாய் 500/- ம், கயாவில் (விஷ்ணுபாதம்) பித்ருக்களுக்கு பிண்ட பிரதானம் செய்ய ரூபாய் 1000/- ம் அனுப்பி வைக்க அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

பிண்ட பிரதானம் செய்பவர்களுக்கு காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்கிரகமும், கயாவில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ விஷ்ணு பாதமும் பிரசாதமாக வழங்கப்படும். இதை தங்கள் பூஜையறையில் வைத்து பூஜித்து விசேஷம் பெறலாம்.

நன்கொடைகளுக்கு வருமான வரிவிலக்கு உண்டு.

Cheque / D.D / M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான அறக்கட்டளை

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA ARAKKATTALAI (Regd.)

31/1, Nadu Street, (Opp. Kapaleeswarar Koil) Mylapore, Chennai - 600 004. Ph : 4958086 / 4959302

திருமணமலர் – புதிய விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

வரும் 2000 வருடத்திய பிப்ரவரி மாத இதழிலிருந்து திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 300/- ஆக உயர்கிறது. அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/- மட்டுமே. அதில் எந்த வித மாற்றமும் இல்லை. வாசகர்களும், விளம்பரதாரர்களும், தொடர்ந்து விளம்பரம் செய்து பயனடையும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/02/2000. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097. — பதிப்பாளர்

பெட்டி எண் : 16220

■ Vadagalai, Srivatsa, Chithirai, 42/5500/- employed in limited company, seeks suitable girl. Kalai no bar. Box No. 16221

■ Tamil Iyer, Vadama, Bharadwajam, Maham, 37/180/ 6000/- healthy and handsome, graduate boy accounts executive in private firm, seeks suitable girl. Subsect no bar. Send horoscope details to Box No. 16222

■ Iyer, Brahacharanam, Nithyandha Gothram, Revathi, 31/168/10,000/- DCT, working in Mangalore Refinery, seeks alliance from graduate, good looking employed/unemployed girl from decent family. Send horoscope with family details. Same sect. Box No. 16223

■ வடமாள், சாண்டில்ய கோத்திரம், அவிட்டம், 37/165/10,000/- மத்திய அரசு நிறுவனம். வேலைக்கு செல்லும் பட்டதாரி பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16224

■ Tirunelveli Saiva Pillai, B.Tech. 40/20,000/- clean habits, Rohini, Deputy Manager, Heavy Water Project, Andhra, seeks good looking, post-graduate bride from same caste/Karkathar Vellalar. Reply Box No. 16225

■ 28/175/M.Sc., M.Phil, lecturer prestigious college Chennai, Hastham (2), clean habits, Gramani parents seeks good natured, good looking, well educated preferably employed vegetarian bride from respectable family. Caste no bar. Reply with horoscope. Box No. 16226

■ Tirunelveli Saiva Vellala, 26+/180 cms, handsome, B.E., computer employed USA, seeks good looking, fair, tall, 165 cms and above graduate girl. Same caste. Send bio-data, horoscope to Box No. 16227

■ Sozhiya Vellala Pillai, propertied, teetotaller, 31/ 164/B.E. engineer, non-veg, Punarpoosam, own airconditioning company, turnover 30 lakhs, seeks only same caste decent family bride. Immediate marriage. Contact 0422/349471. Box No. 16228

■ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Tiruvonam, graduate, 30/168/8000/- SPIC, Chennai, owning flat, preferably Chennai based employed graduate girl. Subsect acceptable. No dowry. Horoscope, bio-data to Box No. 16229

■ பிரஹசரணம், தமிழ் ஐயர், மூலம்/2, 19.10.1966/ 33 வயது, Diploma T.V. Technology, Rs. 5000/- தனியார் டி.வி. சென்னை வரனுக்கு டிகிரி/டிப்ளமா படித்த வேலையில் உள்ள, பிரஹசரணம்/வடமாள் அழகான பெண் தேவை. ஜாதகம், பயோடேட்டாவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். No dowry. Decent marriage. பெட்டி எண் : 16230

■ Good looking, Ashtasahasram boy, Sankrithi, Uthirattathi, 41, B.Tech., divorcee without encumbrance, seeks alliance from decent family, good looking, home loving, educated Tamil Iyer unmarried girl only around 35. Subsect acceptable. Box No. 16232

■ Iyer, Vadamal boy, Kousikam, Chithirai, 30/5.6" B.Sc., financial consultant with very decent income, seeks graduate, homely, good looking girl with horoscope. Subsect no bar. Box No. 16233

■ Alliance invited for boy, Iyer, Vadamal, Kousikam, Aayilyam, 35/DME/8000/- doing contract jobs at Chennai. Boy is fair, 5.6" and looking young. Subsect no bar. Contact Box No. 16234

■ பாலக்காடு ஐயர், வடமாள், காசிபம், சதயம், சொந்த தொழில், 31/5.8"/5000/- (பி.காம்) குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16235

■ Vathima, Koundinyam, Krithigai, Rishaba rasi, B.Sc., with computer, 30/5.10" Rs. 6,500/- working in private firm as accounts executive, seeks preferably employed graduate girl. Subsect no bar. Ph. 8587893. Box No. 16237

■ Iyer, Vadama, Srivatsa, Poorattathi, B.Com, 39/168/ 11,000/- Senior Assistant reputed newspaper, young looking owns flat, seeks graduate, employed/unemployed bride. Subsect acceptable. Reply Box No. 16238

■ சிங்கப்பூர் முதலியார், விசாகம்-1, 29/177, Optoelectronics engineer ஆக அமெரிக்கன் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் சிவந்த நிறமுள்ள மணமகனுக்கு BE (CS)/Biotechnology படித்து அனுபவமுள்ள 165 செ.மீ. சிவந்த நிறமுள்ள அழகிய மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. போன் : 5581970. பெட்டி எண் : 16239

■ தமிழ் ஐயர், வாத்தியம்மாள், பாரத்வாஜம், விசாகம்,

வயது 43, தனியார் கம்பெனியில் நல்ல வேலையுள்ள எஸ்.எஸ்.எல்.சி. பாஸ் செய்த, டோம்பிவில்லியில் சொந்த வீடும், நல்ல வசதியுள்ள, முதல் மனைவி தவறி போய் குழந்தை இல்லாத பையனுக்கு எளிய குடும்பத்திலிருந்து 38 வயதுக்குள் நல்ல குணமுள்ள பெண் தேவை. விவாகரத்தான பெண்களும் ஜாதகத் துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 16240

■ தெலுங்கு பிராமின், நியோகி, பாரத்வாஜம், பூசம், 29/172/எம்.எஸ்ஸி, ஆயுள் காப்பீடு நிறுவனத்தில் (எல்.ஐ.சி.) பணிபுரியும் மணமகனுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப் பிக்கவும். பெட்டி எண் : 16241

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, அனுஷம், 30/174/ எம்.எஸ்ஸி, மத்திய அரசு அதிகாரி, ரூ. 10,000/-, தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப் பிக்கவும். பெட்டி எண் : 16242

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், சித்திரை, 27 வயது, 5.5" 12ம் வகுப்பு, தனலக்ஷ்மி பேங்க், புதுடில்லி கிளையில் Sub-staff ஆக வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு வேலையில் உள்ள ஹிந்தி தெரிந்த டீச்சர் அல்லது transferable job உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள. S. Sainath, C/o. Dhanalakshmi Bank, Harsha Bhavan Middle Circle, Cannaught Place, New Delhi - 110 001.

■ Vadakalai, Bhargava Gothram, age 31, Chithirai, own business, own house at Trichy, income Rs. 15,000/ - p.m. Girl should be graduate, fair, homely. Contact P.Venkatachari, 12, Cauveri Nagar, Srirangam, Trichy. Ph. 432140.

■ Iyer, Brahacharanam, Vishagam (4th padam) Kasibha, B.E. (27.3.1970) 5.8" private company, Chennai, seeks alliance, graduate girl, whether employed or not. Contact L.Venkatasubramanian, V-78A, "Om Sakthi", Kovaipudur P.O. Coimbatore - 641 042. Ph. (0422) 809503.

■ Iyer, Vadamal, Koundinya, Avittam boy, 31/5.8"/5000/ - Service Engineer, seeking alliance from good looking graduate, employed girl. R. Ramamirtham, 5/4, Rani Bhel Nagar, Bharathidasan Road, Sipcot Post, Ranipet - 632 403.

■ கம்ம நாயுடு கோவை, 34/165 பி.ஈ. சுவாதி, சொந்த தொழில், விவாகரத்தானவர். குழந்தைகள் இல்லை. வசதியான குடும்ப பையனுக்கு நல்ல குணம், அழகு, சங்கீதத்தில் தேர்ச்சியுள்ள அமைதி அனுசரிக்கும் மனப்பாங்குடைய பெண் இந்தியா/வெளிநாடு எங்கிருப்பினும் முழு விவரத்தை டி 2/150, "CEEBROS" அபார்ட்மெண்ட்ஸ், பீட்டர்ஸ் ரோடு, ராயப்பேட்டை, சென்னை - 86 க்கு அனுப்பவும்.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், ஆயில்யம் 4ம் பாதம், B.Sc., Railways above 10,000/- 36/170 குடும்பப் பாங்கான பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் அனுப்பவும். தேவராஜன், 125, மாரியம்மன் கோவில் தெரு, பொன்மலைப்பட்டி, திருச்சி - 620 004.

■ அய்யர், வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திராடம் 2ம் பாதம், 34/5.11"/9500/- தென்னக ரயில்வேயில் பணி புரியும் பையனுக்கு தகுந்த மணப் பெண் தேவை. S. Ramji, 156, Kamarajar Salai, Ramakrishna Nagar, Chennai - 600 087.

■ Vadamal, Koundinyam, Palakkad Iyer, subsect r bar. Pooradam, 31/164/B.Com, Comp. Lit. employ Wipro, Pondy, Rs. 11,000/- innocent divorcee, decre by family court null and void, seeks suitable allianc Send horoscope. N. Subramanian, "Sri Nilayam", Melandai II Cross Street, Tambaram West, Chenna 600 045. Ph. 2367965.

■ சைவப் பிள்ளை, M.Tech., MBA, கேட்டை, 28/17 சென்னை T.C.S.ல் கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர். தற்போ அமெரிக்காவில் பணியாற்றுகிறார். சென்னை அசோ நகரில் சொந்த வீடு. B.E./MCA படித்த மணமக தேவை. முழு விவரங்களுடன், ஜாதகம் அனுப்பவு எஸ். ராஜமாணிக்கம், 76, காசி எஸ்டேட், அசோ நகர், சென்னை - 600 083. போன் : 4899074.

■ அய்யர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், சதயம், வயது 4 தாரமிழந்தவர், குழந்தை இல்லை. மத்திய சர்க்க பணி. ரூ. 7000/- சம்பளம். 35 வயதுக்குள் +2 படி குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மத எளிய முறையில் திருமணம் செய்து கொடுத்த போதும். விவாகரத்தானவர்கள் தவிர்க்கவும். Smt. N Gandhammal, No. 2, Nehru Street (upstairs), Sriranga Trichy - 6.

■ Kerala Vadama, Naithrupa, Moolam III, 35, B.S DCS, 5 ft. 7 inches, fair, handsome, running com ter centers (Aptech) in Chennai, Rs. 30,000/- plus p. own house, seeks good looking graduate girl, dom tically trained, good family background. Sect no b S. Narayanan, 229, 6th Cross Street, Janaki Na Chennai - 87. Phone : 4861238.

■ Kerala Vadama, Naidrupa Anusham III, 34, B. 5.6" wheatish, running computer services centre Chennai, Rs. 15,000/- p.m. owns flat and busin premises seeks good looking girl, domestic trained. Sect no bar. S. Narayanan, 229, 6th Cr Street, Janaki Nagar, Chennai - 87. Phone : 48612

■ Iyer, Bharadwajam, Vadama, Pooram, 31/172/8 - Airforce, Bangalore, seeks educated, fair, employ unemployed bride. Reply R.V. Swamy, Suraks Building No. 2, Flat No. 13, Indrayani Nagar, Bhos Pune - 411 026.

■ தென்கலை, விஸ்வாமித்ர, அகவதி, பி.எஸ்ஸி, 33, Clerk, S. Rly, Trichy, ரூ. 7000/- தகுந்த மணம தேவை. T.R. Gopalan, 31, Ammamandapam R Srirangam, Tiruchirappalli - 620 006.

■ Iyengar, Vadagalai, Koundinyam, Punarpoosam 27/175/B.Sc., PGDCA, M.A. (Hindi) employe States, seeks fair girl, graduate, computer, Hi Venkataramani or Murali, 5/1, Ettayapuram C Road, Kovilpatti - 628 501. Phone : 04632 - 21 23823.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Avittam, 35/5.9" B. CAIIB, ICWA (in) MCA (final) Bank officer, seeks age 26 - 30, preferably employed. R. Nagarajan, SBI Colony, Trichy Road, Singanallur, Coimbato 641 005.

■ 30/5.7" fair, Sadamarshanam, Pooram, Vada Iyengar, SSC, no job, owning flat, 2 autos, incom 6000/- Mumbai, requires girl, SSC, decent fa Prema Sampath, Children's Academy, Kandivli Mumbai - 400 101.

■ ஐயர், கௌண்டின்யம், அஷ்டசகஸ்ரம், ரேவதி,

எஸ்.எஸ்.எல்.சி. ரூ. 3500/- சுய தொழில் செய்யும் பையனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஆர். சீனிவாசன், 31, சுரேந்திர நகர் 6வது தெரு, 3வது கிராஸ், ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 88.

■ Tamil Iyer, Vadamal, Koundinya, Uthiram, 27/180 cms, B.Com, computer employed Muscat, monthly 16,000/- plus free accomodation, food, preference computer graduate. Apply with horoscope. Rajagopalan, VI/1745, Thekkemadam, Kochi - 682 002. Tel. 225053.

■ தமிழ், அய்யர், பிரஹசரணம், கார்த்திகை, சங்கிருதி கோத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த, 35/5.4" 6000/- மாதம், பம்பாயில் தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் (Sumeet) பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நல்ல தோற்றமுள்ள 31 வயதுக்குள் படித்த, வேலைக்கு செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முழு விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். S. Hariharan, 11, Ragavendra Vihar, Kopar Cross Road, Opp. Santoshimatha Mandir, Dombivli (West) - 421 202. Thane Dist.

■ Kongu Vellala Gounder, Aswini, 7th mars, 28/165/ 7000/- DEEE, M.Com, working in MNC, Bangalore, seeks girl with chevvai dosham. Contact P. Suresh-kumar, 14, 1st Main near 11th Cross, Someshwar Nagar, Jayanagar 1st Block, Bangalore - 560 011.

■ Iyer, Vadamal, Haritha, Chithirai 4th padam, 1965, 5.10" B.Com., working in Delhi/U.S. based Orgn. 4 lakhs per annum, well to do boy, seeks suitable bride. Contact Mr. N. Subramanian, 9, Vijendra Swami Mutt St., Kumbakonam - 612 001. Phone : 0435 - 424012.

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், சித்திரை, 27/5.6" (பி.காம்) 12,000/- சொந்தமாக வியாபாரம் பையனுக்கு தகுந்த குடும்பப்பாங்கான வயது 20 - 25 உட்பட்ட மணமகள் தேவை. N. Gopalakrishnan, Ravi Book House, , South Mada Street, Mylapore, Chennai - 600 004. Shop Ph. 4941751; Res. Ph. 4612378.

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Veethahavya, Hastham 3rd padam, boy 2.4.1969, 165 cms, H.S.C., Textile diploma, accountancy certificate, own business. S. Balakrishnan, Plot No. 15, Door No. 18, Mahakavi Bharathi Street, Karpaga Vinayagar Colony, Mappakkam, Porur, Chennai - 600 116.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்குருதி, ஆயில்யம், 23-2-7/6000/- எம்.காம், பிரபல பத்திரிகையில் பணிபுரியும் பையனுக்கு படித்த, வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. SBS. Manian, 3/586, Saratha Niwas, Surveyor Colony, K. Pudur, Madurai - 625 007.

■ வடமாள், ஆத்ரேயம், பட்டதாரி, 37, 5.3" பூசம். சென்னை தனியார், 7000/- நல்ல குடும்பப் பின்னணியுள்ள வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத பெண் தேவை. M.J. Krishnamurti, E. 117, P.W.D. Quarters, Todhunter Nagar, Saidapet, Chennai - 600 015. Phone No. 2351362.

■ சைவ பிள்ளை, 33/175, சிகப்பு, பி.காம், சொந்த தொழில் புரியும் மணமகனுக்கு அழகான, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. C/o. S. ரவீந்திரநாதன், நெ. 10, சேதுராம் நகர், மேலக்காவேரி அஞ்சல், சென்னை சாலை, கும்பகோணம்.

■ இந்து நாடார், 25/170 செ.மீ. DEEE, 3000/- மற்றும் பகுதி நேர வேலை செய்யும் பையனுக்கு, படித்த அழகான மணமகள் தேவை. Bio-data, குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். A. லலிதா, 5, பழனியப்பன் சந்து, சின்னக்கடை வீதி, திருமங்கலம் - 625 706.

■ இந்து தென்கலை அய்யங்கார், ஹரித கோத்திரம், வயது 38, மகம் நட்சத்திரம், +2 with computer knowledge very fair, சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தரப் பணி, decent salary மணமகனுக்கு குடும்பப்பாங்கான அய்யங்கார் மணமகள் தேவை. வடகலையும் சம்மதம். R. Raghunathan, 9/10, Nanjundeswara Swamy Koil Street, Hosur - 635 109.

■ வன்னியர், வயது 31, DME, 30,000/- மாதம், மஸ்கட் ஓமனில் நிர்வாகியாக பணிபுரியும் வரனுக்கு ஏதாவது ஒரு டிகிரி, டிப்ளமோ, கம்ப்யூட்டர் படித்த நல்ல குடும்பத்து பெண் தேவை. N. பொன்னன், 4E, டைப், I குவார்ட்டர்ஸ், வட்டம் - 22, நெய்வேலி - 607 807.

■ ஐயர், வாத்திமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், சதயம், 33, 172 செ.மீ. தனியார் நிரந்தர பணி, ரூ. 3000/- பணிக்கு செல்லும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. எம்.கே. நாராயணசாமி, 14, பிருந்தாவன் தெரு, பம்மல், சென்னை - 600 075.

■ Vadamal, Srivatsa, Uthirattathi, B.A., 170/35, employed, only son, Mars in 8th, seeks graduate, employed girl. Subsect acceptable. R. Gopalan, 51, Sembudoss Street, Chennai - 600 001. Phone : 5224966.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Purattathi, 27, B.Com., 3200/- pvt. firm, seeks Trichy based employed girl. Subsect no bar. Reply with horoscope to K.A. Subramaniam, L-89, Police Colony, Annanagar, Trichy - 26. Ph. 581746.

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய, புனர்பூசம், 31/6' B.Sc., HDCS computer தனியார், 8000/- வரனுக்கு (சுத்த ஜாதகம்) பட்டம் பெற்ற பெண் தேவை. Kumaraswamy, Plot No. 5, Door No. 9, Kumaran Street, Devinagar, Rly. Car. Shed Complex, Chennai - 600 109. Ph. 6371056.

■ Wanted educated, employed bride, transferable to Coimbatore for Brahmin boy, Gowthama, Brahacharanam, Revathi, 27 years, 165 cms, Manager Vysya Bank, Housing Finance, MBA. Contact R. Ramesh, Punjab National Bank, Oppanakara Street, Coimbatore - 641 001.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், மூலம் 2ம் பாதம், 32/5.5" பி.எஸ்ஸி., 8000/- மானேஜர், தனியார் கம்பெனி பையனுக்கு வேலையில் உள்ள/இல்லாத பட்டதாரிப் பெண் தேவை. வரதட்சிணை தேவை இல்லை. ஜி. மீனாட்சி சுந்தரம், 2, விஸ்வநாதன் குறுக்குத் தெரு (கிழக்கு), ராதாநகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044. போன் : 2401250.

■ ஐயர், வடமாள், கௌதமம், உத்திராடம், மகரம், 29/ 168/4500/- ITI நிரந்தர பணி, லிமிடெட் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பையனுக்கு வேலைக்கு செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. ஆர். இராமதுரை, 77, சின்னதுரை தெரு, பெரியார் நகர், காஞ்சிபுரம்.

■ பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய, சித்திரை, 30/5.11" 6000/- பி.காம், மாநில அரசுப்பணி வரனுக்கு மத்திய மாநில அரசில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். P. Doraisamy, 32K/16, Bye Pass Road, Tiruvannamalai - 606 601.

■ வடமாள், கௌசிகம், ஸ்வாதி, 8.5.1963, 5.2" DME Supervisor, தனியார் நிறுவனம், ரூ. 4000/- வேலைக்கு செல்லத் தகுந்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். K.V. ராமனாத அய்யர், HB-238, கணபதி மாநகர், கோயமுத்தூர் - 641 006. போன். 535877.

■ Vadamal, Revathi, Gouthama, 32/171/4000/- B.Com, employed reputed concern, computer programmer boy only son, seeks graduate, employed girl. Contact S. Rajagopalan, B-6, Shree Apartments, 19, Sreenivasa Avenue Road, R.A. Puram, Chennai - 600 028. Phone : 4934102.

■ வடமாள், ஐயர், பாரத்வாஜம், ரோகிணி, 32/180/ 10,000/- மாதம் (பி.எஸ்ஸி.) சுய தொழில் மற்றும் வீட்டினால் வருமானம் உள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான 22 - 27 வயதில் +2/பட்டம் படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். எஸ். நடராஜன், 11, 13வது தெரு, ஜெய்நகர், அரும்பாக்கம், சென்னை - 600 106. தொலைபேசி : 044 - 4756514.

■ South Indian Hindi knowing charming talented Brahmin bride for boy Brahacharanam, Kousika, Anusham, 5.10" 26 years graduate sales officer monthly income Rs. 6000/- Contact Venkatraman, Flat 103, 36, Telephone Nagar, Indore - 452 001. Phone : 0731 - 593958.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwaja boys, Krithigai, 36/155/ 8000/- Recognised school, and Punarpoosam, 35/165/ 7000/- Pvt. Ltd., invites good looking, employed/unemployed brides. Subsect acceptable. Reply with photograph (returnable). Gowri, 305, Ambica Residency, Official Colony, Visakhapatnam - 530 002. Tel. 503184.

■ Tamil Iyer, Mandavyam, Maham, Brahacharanam, 1.12.69, 5.8" B.Com, PGDCA, Jr. Accountant, Central Government, New Delhi, Rs. 9000/- seeks well employed girl, graduate, fair, decent family. Contact B. Uma Devi, 1-18-11, Sriram Nagar Colony, Trimulgherry P.O., Venkatapuram, Secunderabad - 500 015. Res. Phone : 040 - 7863672.

■ Brahacharanam, Shadamarshnam, Pusam, 31/5.7" B.Sc., MBA, 8000/- Income Tax Dept. Chennai, boy seeks alliance from Govt/Bank/Insurance/LIC/Public sector. R. Subramanian, 22/6, Narasimhapuram, Mylapore, Chennai - 600 004. Ph. 4942628.

■ Iyengar Thenkalai, Makam, Badarayana Gothram, 26/175/8000/- seeks graduate employed girl. Contact L. Devanathan, 4/8, East Tank Square Street, Triplicane, Chennai - 600 005. Ph. 8552393.

■ Vadamal, Haritha, Aswini, Bank, 35/165, 20,000/- M.Sc., (Maths), CAIIB, handsome, propertied, seeks healthy, well educated decent family girl with horoscope, photo. Ramanathan, 29A, Viswanathapuram Main Road, Chennai - 24.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Pooradam, 35/B.Sc./5.9" 6500/- plus perks, Sales Rep., reputed company, Chennai, seeks graduate employed/unemployed girl. Contact Mrs. Muthulakshmi, 19, III Street, Abiramapauram, Chennai - 18. Ph. 4994638.

■ சோழிய வெள்ளாளர், உத்திரம், 31/165, அக்கவுண்ட்ஸ்/கம்ப்யூட்டர் துறையில் அபுதாபியில் நல்ல வருமானம். இந்தி படித்த மணமகனுக்கு டிகிரி/டிப்ளமாவோடு கம்ப்யூட்டர் (இந்தி பேச தெரிந்திருத்தல் நலம்) வெளிநாடு செல்ல விருப்பமுள்ள மணமகள் தேவை. எம். கார்த்திகேயன், 3/3-143 கீழ.அம்பிகாபுரம் - 620 004.

■ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Poosam, 29/170/ B.Sc., MCA, TCS, Bangalore, requires bride, fair, PG or graduate, below 26. Minimum 152. Contact T. Murthy, 49, 12th Cross, 4th Main, Shreyas Colony, (behind RBI layout), Kothanur, J.P. Nagar 7th Phase Extension, Bangalore - 560 078.

■ ஐயங்கார் வடகலை, வாதூலம், மூலம், 29/170, SSLC Dip in T.V. சொந்த வியாபாரம், உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள எஸ். பார்த்தஸாரதி, பிளாட் W-6, திருமலா என்க்லேவ், இரண்டாவது தெரு, பூம்புகார் நகர் (மேற்கு) சென்னை - 600 099. போன் : 6502360.

■ Vadamal, Palghat, Athreya Gothram, Uthiram, graduate, 34 yrs, 5.9" working in reputed firm, seeks employed girl. Contact Mrs. Kamala Subramaniam, N.A. 309, Neela Chakra Apartments, Cuttack Road, Bhubaneswar. Phone : 0674 - 436180.

■ Kousika, Brahacharanam, Mrigaseersham, 32, agent for LIC, NSS, UTI, well settled, seeks graduate girl. Subsect no bar. Contact with horoscope. M.N. Varadarajan, 54, Poongundranar Street, Karungalpalayam, Erode - 638 003. Phone : (0424) 213261.

■ வடகலை ஐயங்கார், வாதூலம், மிருகசீர்ஷம், 27/ 6'/பி.எஸ்ஸி, 2500/- தனியார் பையனுக்கு இதே இனத்தில் வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. எஸ். கண்ணன், 10, பழனியப்பன் தெரு, பெரியார் நகர், நாகல்கேணி, சென்னை - 44. போன் : 2362581.

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், வாதூலம், மூலம் 4ம் பாதம், 175 செ.மீ. 7.10.70, பி.காம், 10,000/- மத்திய அரசுப் பணியிலுள்ள மணமகனுக்கு பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 5516379. V. Vanajatchi, Flat No. 1, VSNL Quarters, 111, B.B. Road, Chennai - 39.

■ Vathima, Bharadwaj, Pooradam, 31/165/9000/- working in professional management consultant, seeks very good looking graduated employed girl. Subsect no bar. Contact Santhanam, 6/17, Manju Apartment, Nesapakkam, Chennai - 600 078. Ph. 4748753.

■ Tamil Iyer boy, Ashtasahasram, Athreya, Magam, 31/5.9" B.Sc., 43,000/- p.a. Chief Chemist reputed Dyes & Chemicals Manufacturing Unit, Bangalore, required educated girl below 26 years. K. Suryanarayan, Meenakshi Nilayam, Ramamurthy Nagar, Bangalore - 560 016. Tel. 080 - 8513254.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூரம், 36/160 சுய தொழில் ஏஜென்ஸி பிஸினஸ் ரூ. 5000/- தகுந்த மணமகள் தேவை. S. Seethalakshmi, C/o. S. Ramesh No. 51, 4A, Sabari Ganesh Builders, 3rd Main Road, Anna Nagar, Pammal, Chennai - 600 075.

■ Alliance for Tamil Iyer Vadamal, Bharadwajam Moolam, 175/29/B.Tech, software engineer (MNC Bangalore) from slim, beautiful, employed girls (pref software). Contact Srikanth (080)3338958/(040 7751432. Addr. 187, HMT Layout, RT Nagar PO. Bangalore - 560 032.

■ Tamil Iyer, Vadamal, Lokidam, Anusham, 29/5.2

ip. Machinist, working at Delhi in private firm, Rs. 000/- require educated bride. Subsects no bar. Contact Swaminathan, P/4/2, Lekhanagar, Nasik - 422 009. hone : 391768.

மணமகன் தேவை

திருநெல்வேலி ஐயர், முக்காணியாள், பாரத்வாஜம், த்திரம் முதல் பாதம், 23/152 செ.மீ. பி.எஸ்ஸி, ம்ப்யூட்டர் டிப்ளமோ படித்த பெண்ணுக்கு நன்கு ழத்த நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 044 - 2453917. பட்டி எண் : 25681

ஸ்ரீவத்ஸம், தமிழ் ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், அழகு, சிவப்பு றம், சீரான உடல், உயரம் 173 செ.மீ. 25 வயது, ராடம் முதல் பாதம், பட்டதாரி Computer fashion signer, இசைப் பயிற்சி, குடும்பப்பாங்கான பெண் ிற்கு, பொருத்தமான, clean habits, நல்ல உத்யோ த்தில் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 25682

திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை, திருவோணம், 22/ 6 செ.மீ. பி.எஸ்ஸி, கம்ப்யூட்டர், சிவந்த நிறமுள்ள ணமகளுக்கு அதே வகுப்பை சேர்ந்த நல்ல லையிலுள்ள முதுநிலை பட்டதாரி, Professionals (Dr./ /MBA) வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரங் களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25683

Alliance invited from well-settled Brahmin bridegroom for Vadama, Srivatsa, Thiruvonam, fair, good looking SSLC girl, 31, domestically well versed, deaf d dumb but can speak well early. Decent marriage. nd horoscope, bio-data. Box No. 25684

Alliance invited from well-settled Brahmin bridegroom, below 47 for Vadama, Kousika, fair, good look-, graduate girl 40, domestically well versed, early cent marriage. Send horoscope, bio-data. Box No. 585

Alliance invited from well-settled Brahmin bridegroom for Vadama, Kettai, Srivatsa, fair, good look- graduate girl 29, domestically well versed. Early cent marriage. Send horoscope, bio-data. Box . 25686

Iyengar, Kousikam, Kettai 4th padam, 37, B.Sc., Ed., girl, seeks well qualified, well settled groom. x No. 25687

வன்னிய குல க்ஷத்ரியர், 25/160/5000/- பூசம், சுத்த தகம், எம்.பி.பி.எஸ், அழகிய, சிவந்த குடும்பப்பாங் ன பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் தகுந்த மணமகன் வை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி ண் : 25688

yer, Shadamarshanam, beautiful, brilliant, leading yer spinster, 36/170, seeks tall professionally quali- Iyer/Iyengar grooms. Preference to grooms based Chennai. Send details to Box No. 25689

Brahacharanam, Iyer girl, Kapi Gothram, star athi, April 1964, post graduate with B.Ed., 150 , unemployed, seeks well qualified, employed s, Govt/private with decent income, subsect no Apply with horoscope. Box No. 25691

கழ் பெற்ற சிறந்த குடும்பத்தை சேர்ந்த கிராமணி இனம், 26, 167, எம்.பி.பி.எஸ்., அழகான பெண்ணிற்கு சிறந்த குணமுள்ள நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த அழகான இன்ஜினியர் (PG), டாக்டர் (PG), வரன் நாடப்படுகின்றது. ஜாதகம், குடும்ப குறிப்புகளுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25692

■ Iyer, Vadamal, Athreya, Magam, 25/150, graduate computer knowledge, seeks professional qualified, well employed Vadamal boy for alliance. Box No. 25693

■ Brahmin, Gurukkal, Kousika, Moolam, 23/155 cms, B.Com, computer RDBMS, ADM-TALLY, unemployed Trichy, seeks well qualified decently employed in bank/ LIC/Central or State Govt. etc., same sect. Reply with horoscope. Box No. 25694

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், அவிட்டம் முதல் பாதம், 24 வயது, 160 செ.மீ. பி.காம்., ICWAI Inter முடித்த பெண்ணிற்கு தகுந்த படிப்பும், நிரந்தர வேலையுமுள்ள கௌரவமான குடும்ப மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25696

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், வாதூலம், புனர்பூசம், மிதுன ராசி, வயது 21, 5.4" பி.எஸ்ஸி முடித்து M.S. (Information Technology) E. Comn. படித்துக் கொண்டிருக்கும் பெண்ணுக்கு 28 வயதிற்குள் Computer professional மணமகன் தேவை. Foreign alliance ஐயர் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 4833042. பெட்டி எண் : 25697

■ சைவ வேளாளர் (நெல்லை) இரண்டு பெண்கள் வயது முறையே, 33 - 31, மாநிறம், நட்சத்திரம் பரணி, பூராடம், படிப்பு 9 - 10 வரதட்சணை இல்லை. எளிய திருமணம். இருவருக்கும் வேலை, வருமானம் ரூ. 1500/- பெட்டி எண் : 25698

■ Alliance invited from broad minded groom for a financially independent Hindu widow 35 with 3 children. Horoscope optional. Reply Box No. 25699

■ கார்காத்தார், உத்திரம், 8ல் செவ்வாய், 26 வயது, பி.ஏ., படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 25700

■ கார்காத்தார், சைவப் பிள்ளை, சென்னை, 30/160/ பி.எஸ்ஸி, கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமோ, அழகும் வசதியும் கொண்ட பெண்ணிற்கு தகுந்த, நல்ல வேலை, படிப்பு வசதி கொண்ட அதே இன 35 வயதுக்கு மிகாமல் உள்ள (உட்பிரிவுகள்/அயல் நாட்டில் பணிபுரிபவர் உள்பட) வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 25702

■ 24 Manai, Telugu Chetty, 16 House, BA/PGDCA, 36/152, fair, good looking, employed, well-to-do, seeks educated, well employed groom from any Telugu/ Tamil caste. Send horoscope and details. Box No. 25703

■ Wanted suitable, well settled bridegroom for 25/ 161/BE., MS Hons., (US), fair, slim, good looking, holding H1 B Visa, currently working in US, Saiva Vellala girl, innocent legal divorcee (marriage not consummated). Alliance invited from post graduate or doctorate, Hindu boys with clean habits, working in US of age below 29 years. Divorcee/widowers excuse. Reply with horoscope and bio-data. Box No. 25704

■ நாயக்கர், மும்பையைச் சேர்ந்த, உத்திராட்டாதி, உயரம் 5.6" வயது 22, பி.ஏ. படித்துள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல படிப்பும் நல்ல உத்தியோகத்திலுமுள்ள நாயக்கர் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25705

■ கவரா நாயுடு, 25 வயது, ரோகிணி, துலா லக்னம், ரிஷப ராசி, மாநிறம், சுமார் 5 அடி, பி.ஏ., பி.எட். படித்த பெண்ணுக்கு இதே இனத்தில் அரசு/நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன் : (0452) 536832. பெட்டி எண் : 25706

■ Alliance solicited from Vadamal, non-Kousika, professionally qualified, well placed 29 - 33 boys, clean habits for post graduate girl, Hastham (4) 27/162 very fair, LIC employed, respectable family. Subsects no bar. Send horoscope. Box No. 25707

■ 31 வயது, பட்டதாரி, பெங்களூரில் வேலை பார்க்கும் கன்னட மாத்வா பெண்ணிற்கு, அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டதாரி பெங்களூரிலேயே நிரந்தரமாக வேலை செய்யும் வரன் தேவை. வரன் 38 வயதுக்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும். பெற்றோர் தமிழ் நாட்டைச் சேர்ந்தவர்களாக இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண் : 25708

■ Only child of a retired executive, Brahacharanam, Sankriti, Mrigaseersham, quite fair, good features, slim, spectackled girl, 25 plus, 148, completing carnatic vocal at Music College, Secunderabad by May/June 2000. Doing degree by correspondence, worked as teacher with preprimary teacher's training certificate sometime, seeks well settled Iyer groom upto 32, subsects acceptable. Respond to Box No. 25709

■ Father Telugu Brahmin, mother Vadamal, seeks professionally qualified groom for girl MCA/23/165, fair, Srivatsa, Pooradam IV, Ankaraka 8th house from lagnam. Telugu Tamil Brahmins preferred. Groom abroad acceptable. Send horoscope. Box No. 25710

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 30 வயது, எம்.ஏ., எம்.எட். தனியார் ஆசிரியை, மணமான 15 நாட்களில் சட்டப்படி விவாகரத்தான பெண்ணுக்கு 38 வயதுக்குட்பட்ட பட்டதாரி, வேலையிலிருக்கும் மணமகன் தேவை. தாரமிழந்தவர், விவாகரத்துப் பெற்றவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 25711

■ சோழிய வேள்ளாளர் (அசைவ பிள்ளை) 22/153/(பி.ஏ) புனர்பூசம், கடகம், தகுந்த இதே இன படித்த, நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25712

■ செங்குந்தர், ஆயில்யம் முதல் பாதம், 29/160 செ.மீ. B.SC. Maths, Computer graduate NIIT/4000/- தனியார் பணியில் உள்ள பெண்ணுக்கு, பட்ட/பட்ட மேல் படிப்பு படித்து உள்ள, நல்ல வேலையில் உள்ள, 35 வயதுக்கு உட்பட்ட மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25713

■ Iyengar, Bharadwaja, Revathi, 37 years, Central Govt. Chennai, physically handicapped girl (left leg, but can handle all works independently), seeks Iyer/Iyengar grooms. Widowers no bar. Box No. 25714

■ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Kousikam, Sadayam, 25/163, B.Sc., (computer science) PGDCA, MCA, Diploma in Internet and client server, fair, smart girl, seeks computer qualified, employed Iyer alliance from India/abroad. Box No. 25715

■ Hindu, Sourashtra, Savanaka, Kettai, 28/5.4" Rs. 8,200/- DECE working in reputed organisation, seeks suitable boy from same community India/abroad. Respond with horoscope to Box No. 25716

■ Brahacharanam, Bharadwajam, Poorattathi, 29/5.4" B.Com, DFM, DBM, working in reputed firm, good looking girl, requires well qualified and employed groom of Mumbai base. Send horoscope to Box No. 25717

■ வன்னியர், ஜம்புமகரிஷி கோத்திரம், மிதுன ராசி, திருவாதிரை நட்சத்திரம், எம்.எல்., 31/5.5" வக்கீல் தொழில் செய்யும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு பட்டதாரி மற்றும் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 25718

■ வன்னியர், ஜம்புமகரிஷி கோத்திரம், கேட்டை விருச்சிக ராசி, பி.ஏ., 36/5' அரசு வேலையில் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம் பெட்டி எண் : 25719

■ Saiva Pillai, 29, M.Pharm, issueless divorcee gir seeks graduate, decent employed below 40 issueles divorcee, widowers, broadminded bachelors can als apply. Box No. 25720

■ Iyer, Vadamal girl, Kousikam, Uthirattathi, aged 24 166 cms, M.Sc., M.Phil, seeks well employed in Central/State/Railways/Public sector/professor/Insurance MNC boy in India. Box No. 25721

■ Decently employed groom below 44 yrs, fo Vadama, Srivatsa, graduate, good looking Bank employed spinster. Box No. 25722

■ Brahacharanam, Nithyandha, Hastham, 25/15 B.Com, PGDBA (ACS), Diploma in Computer, ur employed, only daughter, seeks professionally qual fied well settled grooms upto 31, Brahacharanan Vadama acceptable. Respond with horoscope and bic data. Early marriage. Box No. 25723

■ Saiva Pillai, M.Tech, 33/151/14,000/- Chennai cit based non-tranferable, employed in University, seel professionally qualified bridegroom from same cast Subsects no bar. Reply Box No. 25724

■ Yadava, Avittam, (M.Com.) 23/155/3500/- workir in leading software, requires well settled groom. Co tact Box No. 25725

■ Well employed, educated boys for Vadama, Srivats Ayilyam, very fair, Delhi based girl, 29/10,000/- 16 cms graduate NIIT, PGASM oracle qualified. Co tact with horoscope. Box No. 25726

■ அஷ்டசகஸ்ரம், பூராடம் 4ம் பாதம், 1967, 5.3" fa good looking doctor, slim, Rs. 12,000/- p.m. அர மருத்துவ அலுவலர், 36 வயதுக்குட்பட்ட தகுந்த மண மகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் ஐயங்கார் சம்மதம். இ வரை மணமாகாதவர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவு உடனடி திருமணம். பெட்டி எண் : 25727

■ Suitable Hindu boy, South Indian preferred pu vegetarian, non-smoker, teetotaller, clean habi working India/abroad for May '75 born girl five fe two, B.E. (computer) PGDST (NCST) star satabhi (sadhayam) no dosham, Bombay settled, fath Malayali non-Brahmin, mother Tamil Brahim Iy copy of properly cast horoscope and complete b data at the first instance. Reply Box No. 25729

■ Iyer, Vadamal, Mrighaseersham (4th padam) 24 y (5.3") B.Pharm (Pilani) seeks alliance from prof sionals or PG's below 30 yrs. from suitable stars 1, 4, 10, 12, 13, 15, 21, 22, 24, 25, 27 with only (GUR in the seventh place from lagnam or Chandran. (044) 8237612. Box No. 25730

■ Tamil Iyer, Vadamal, Lokidam, Chithirai, Kanya rasi, chevvai in 12th place. 26/5.1" (B.Com.) computer literate, working at Nasik, private co., seeks well employed graduate groom. Subsect no bar. Contact Swaminathan, P/4/2, Lekhanagar, Nasik - 422 009. Phone : 391768.

■ Wanted suitable Madhwa, non-Vasista Brahmin groom upto 35 years for a 23 years graduate girl having Lucuderma patches in knees and legs. Any Brahmin communities will also interested please contact. Smt. N. Jayasheela, 33, Pawana Nagar, Near Jain School, Poona. Ph. 757764.

■ ஆற்காடு முதலியார், கிருத்திகை 1ம் பாதம், பி.ஈ./ 24/164, ரூ. 15,000/- System Engineer, TATA Consultancy Service Chennai, பெண்ணுக்கு இதே இனத்தை சேர்ந்த, நிரந்தர வேலையிலுள்ள பொறியியல் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. எம். சம்பத்குமார், பி.ஈ., 99/1, C.P.W.D. Quarters, பாரதிதாசன் காலனி ரோடு, கே.கே. நகர், சென்னை - 600 078. போன் : 4853016.

■ Iyer, Vathima, Haritha, Thiruvonam, 21/168 cms, (M.Com) PGDCA, ICWA (inter) school teacher girl, seeks suitable boy, subsect no bar. K. Srinivasan, 118, 11th Street, Chowdry Nagar, Valasaravakkam, Chennai - 600 087. Ph. 4861402.

■ Well settled preferably professional for fair, Vadama, Vathulam, Purattathi first, 29/5.6" M.A., Higher Diploma, computer software, Delhi employed. Contact Srinivasan, B1/409, Shantidoot Apartment, 18, Vasundhara Enclave, Delhi - 110 096. Ph. 2480185.

■ Telugu Brahmin, Kolininadu, Karnakambulu, Koundinyam, Visakam, 31 years, 5.6" M.A., employed/ stenographer, domestically trained, seeks suitable employed groom. Subsect no bar. J. Thulasi, H.No. 119-C, Santoshnagar Colony, Hyderabad - 500 059.

■ Telugu Brahmin girl, Kousikam, Poorvashada, B.SC., Diploma computer business administration, 30/162/ 3000/- leading company, requires well employed boy. Subsect acceptable. Subramanyam, 16, Thanigai Street, Rajaji Nagar, Villivakkam, Chennai - 600 049. Tel. 6501149.

■ தஞ்சாவூர், சைவ பிள்ளை, அகமுடையார், 28 நவம்பர் '75, காலை 6.05/5.4" எம்.ஏ., பி.எட்., வேலையிலுள்ள அழகான பெண்ணுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள அதே இன சைவ மணமகன் தேவை. Send bio-data, photo. Govindan, KG1/310, Vikaspuri, New Delhi - 18.

■ சோழிய வெள்ளாளர், ரேவதி, வயது 23, பட்டதாரி, பெண்ணிற்கு படித்த வேலையில் உள்ள அல்லது நல்ல தொழில் இதே இன மணமகன் தேவை. ஜி. பகீரதன், 367, இமார்த்தி கொத்தன் தெரு, கரந்தை, தஞ்சாவூர் 2.

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Rohini, 27/160 cms, Dental Surgeon, seeks professionally qualified, well settled boy India/abroad below 32 years. Send horoscope details to Ramachandran, No. 20, R.K. Layout 3rd Stage, Padmanabhanagar, Bangalore - 560 070.

■ சைவ வெள்ளாஞ் செட்டியார், 26/155 செ.மீ. ரூ. 3000/- Diploma in Staff Nurse நிரந்தர பணியில் உள்ள மணமகளுக்கு அரசு/தனியார் துறையில் வேலை செய்யும் மணமகன் தேவை. சைவ உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் அணுகவும். எஸ். அருணாசலம், நெ. 82, நல்லதம்பி ரோடு, பம்மல், சென்னை - 75.

■ Vathimal, Kashyapa, Poosam, fair, 29/150 (B.Com) private employed, seeks decently employed boy. Subsects acceptable. Horoscope and details to K. Krishnamoorthy Iyer, 7/1, Annamalai Nagar, Chinna Tirupathi (PO), Salem - 636 008.

■ Saiva Pillai, Chithirai, 24 years, 153 cms, B.Sc., GNIIT completed girl seeks computer professionals engineers, officers alliance. Contact Sundararajan, 14, Pilliyar Koil Street, Madurai - 625 010. Phone : 604288.

■ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காஸ்யப கோத்திரம், அனுஷம், வயது 27/5.1" உயரமுள்ள நல்ல தோற்றமுடைய குடும்பப்பாங்கான B.Com/PGDCA/DBA படித்துவிட்டு 4 வருட software developmentல் பணி புரியும் அனுபவத்துடன் தற்சமயம் மும்பையில் MNC software கம்பெனியில் பணிபுரிந்து கொண்டு இருக்கும் USAல் வேலை வாய்ப்பிற்கு நல்ல தகுதியுள்ள பெண்ணிற்கு இந்தியாவிலோ அல்லது வெளி நாட்டிலோ நல்ல உத்யோகத்திலுள்ள தகுந்த வரன் தேவை. R. Mahalingam, No. 18, P.P.V. Koil Street, Mylapore, Chennai - 600 004. Ph. 4993689/4660579. E.mail address: rmali@md3.vsnl.net.in

■ தெலுங்கு பிராமணர், ஹரிதச கோத்திரம் பெண்ணுக்கு, தகுந்த வரன் தேவை. பெண் வேலையில் இல்லை. வயது 26/5.6" ரேவதி. தொடர்பு கொள்க: என். சுப்ரமணியன், 5, நியுகாலனி முதல் தெரு, ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 600 088. போன் : 2446901.

■ Ashtasahasram, Shadamarshana, Revathi, 24/155, B.A. (Psy) D.P.T. Physiotherapist, partime lecturer, Physiotheraphy College, Pondicherry, seeks professional/graduate qualified grooms from respectable family not exceeding 30. Subsect no bar. M.S. Muthuswami, 39, III Street, Mohan Nagar, Pondicherry - 605 005. (0413 - 273530).

■ சோழிய வெள்ளாளர், அசைவம், 30/153, எம்.ஏ., பி.எட், தனியார் பணியிலுள்ள பெண்ணுக்கு நிரந்தர பணிபுரியும் அல்லது சுய தொழில் செய்யும் பட்டதாரி வரன் தேவை. பிள்ளை/முதலியார் உட்பிரிவு சம்மதம். ஆர். ஜெயராமன், 6, வேம்புலி அம்மன் கோவில் தெரு, ஆலந்தூர், சென்னை - 600 016.

■ Alliance invited from well settled bachelors for Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Uthiradam, 26/164, B.Com., computer literate, fair, religious minded and domestically well trained girl. S. Krishnamoorthy, B -3/2, AAI Colony, Sahar Road, Andheri (E), Mumbai - 400 099. Phone : 8379327.

■ Parents of Tirunelveli Saiva Vellala Pillai, graduate, computer literate girl, 27 years, employed in private concern, seeks suitable well settled groom. Contact Krishnaswamy, Flat 19, Rams Apartment, 17, Rameswaram Road, Chennai - 600 017.

■ Alliance invited from qualified well settled Iyer boy with clean habits for Iyer, Vadamal, good looking girl, 5ft. 3 inches, 5/11/1972, M.Sc. (Agri.) Kousika Gothram, Swathi, currently doing Ph.D. Respond to Shri M.A. Ramaiyer, 10/1, Selvanagar II Cross, Ponnagar Extn., Trichy - 620 001.

■ Iyengar, Vadagalai, Vathoolam, Thiruvathirai, B.Com/22/5.6" computer knowledge, seeks well set-

tled groom. Kalai no bar. Contact : Mrs. K.S. Raghavan, No. 3, 1st Main Road (Upstairs), Karpagam Gardens, Adyar, Chennai - 600 020. Phone : 4462649.

■ Kerala Iyer girl, Koundinyam, Uthiradam, B.A. Music, settled and working at Delhi, age 24, 5.4", seeks well settled handsome, good habit groom. 270 G, PKT II Mayur Vihar, Delhi. Ph. 2255844. Chennai - 2364686.

■ பெற்றோர் அரசுப் பணி, விஸ்வகர்மா/நாடார், 21 வயது, ஹஸ்தம், 155 செ.மீ. பி.எஸ்ஸி (கம்ப்யூட்டர்) மாநிறம், அழகான வசதியுள்ள (ஒரே பெண்) வசதியான post graduate அரசு பணி, சொந்த வியாபாரம், வயது 25 - 27, நாடார்/விஸ்கர்மா இன மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ப. சுப்பிரமணியன், கோபி காலனி, மேல்கொண்டாழி, கூத்தாநல்லூர் - 614 101. போன் : 36183.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Poosam, wheatish, 25/168, MBBS, doing DGO final year, seeks PG Medical bridegrooms. Send horoscope with details. S. Lakshmikanthan, 3B, Pennaiyar Road, Manjakuppam, Cuddalore N.T. Ph. 04142 - 32241.

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், வாதூலம், மிருகசீர்ஷம் 3, M.Com., Diploma in computer, பெண்ணிற்கு B.E., C.A., போன்ற professionals வரன் தேவை. V. Nagarajan, 1812, Vasanth Colony, Anna Nagar West, Chennai - 600 040. Ph. 6201496.

■ இந்து, தமிழ், பள்ளன், 32/161/பி.ச., எம்.ச., அரசு கல்லூரியில் லெக்சரராக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு, தகுந்த மணமகன் தேவை. அணுகவும், G. ஸ்ரீதர், Y-158, காண்ட்ராக்டர் குவாட்டர்ஸ், பிளாக் - 29, நெய்வேலி - 607 807.

■ சோழிய வெள்ளாளர், வயது 25, உயரம் 5.3" ஆயில்யம் 4ம் பாதம், B.Sc., B.Ed., M.A. (Hindi) படித்த மணமகளுக்கு ஏற்ற படித்த அரசுப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். 423/B, ரயில்வே காலனி, கல்லுக்குழி, திருச்சி - 20. போன் : 460669.

■ ஐயர், வடமாள், சுவாதி, ஹரிதம், 26/பி.காம், சிவப்பு நிறம், கௌரவமான குடும்பப் பெண்ணிற்கு, 32 வயதிற்குட்பட்ட அரசு/நல்ல தனியார் கம்பெனி வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். P. ஜெயலட்சுமி, ஸ்ரீபத்ம நிவாஸ், ஜனதா நகர், அல்லூர் - 620 101. திருச்சி மாவட்டம்.

■ குருக்கள், கௌசிகம், பூராடம், 24/5.5" B.B.A. Trade Apprentice வரனுக்கு அரசு, தனியார் துறை, சுய தொழில், பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி ஆர். ஹரிதீர்த்தம், பகுதி 1, எம்-7, அண்ணா நகர், திருச்சி - 620 026.

■ Alliance invited from parents of broadminded Kerala Iyer, graduate boys, Garga, Vadamal, Uthirattathi, 33/156, Bank employed, partially visually handicapped girl. Independent well trained in household work. Contact Sarada, 23, 811, Subhash Nagar, Chembur (E), Mumbai - 400 071. Tel No. 5587666.

■ பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், 1) மூலம், வயது 25, நல்ல அழகான, உயரம் 163 செ.மீ. சிவப்பான செவ்வாய் தோஷம், பி.காம், வேலையிலுள்ள பெண், 2) விசாகம், வயது 23, மாநிறம் (பி.ஏ.) 148 செ.மீ. வேலையில்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண். இவர்களுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள வரன்கள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். V. Krishnamurthy, 7, Sarojini Street, Chennai - 17. Ph. 4358283.

■ சைவப் பிள்ளை, + தமிழ் ஐயர், உத்திரம், 25/158 செ.மீ. பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., சி.எல்.ஐ.எஸ். படித்த பெண்ணிற்கு இதே இன சைவ அரசு/தனியார் பணி பட்டதாரி மணமகன் தேவை. டி. பாலசுப்ரமணியன், 21, காளிதாசர் தெரு, நாராயண நகர், சேலம் - 15.

■ Kousika, Brahacharanam, Uthiradam, Iyer girl, 24, good in carnatic music, seeks well settled boy of any subsect. Contact with horoscope. M.N. Varadarajan, 54, Poongundranar Street, Karungalpalayam, Erode - 638 003. Phone : (0424) 213261.

■ தென்கலை, ஐயங்கார், கௌண்டின்யம், உத்திராடம், 21, 167 செ.மீ. பி.ஏ. ஆங்கிலம் நல்ல நிறமான பெண்ணிற்கு, அரசு/பொதுத் துறை/கம்பெனி பணியிலுள்ள தகுந்த மணமகன் தேவை. வீ.க. இராமசாமி, 76, அய்யனார் கோயில், மதுராந்தகம் - 603 306. வடகலை சம்மதம்.

■ Alliance for Tamil Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Chithirai girl, 150/30/B.Com., LLB., fair, homely from professionals immediate marriage. Contact Natarajan (040) 7751432/(080)3338958. Addr. 187, HMT Layout, RT Nagar PO., Bangalore - 560 032.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Iyer, Vadama boy, Sangrithi, Bharani, 33/170, M.Com., PGDCA, employed in private company, seeks girl. Sister, Sangrithi, Anusham, 32/152, MBA, own business, seeks boy. Contact 040 - 3737806. Box No. 30560

■ Vadama, Srivatsa, Ayilyam, 37/170 B.Tech., handsome, software consultant, MNC, seeks fair, software (BE/B.Tech/MCA) bride and well employed groom for sister, Swathi, 34/5.2" v. fair, B.Com, MNC. Box No. 30561

■ Iyer, Vadamal, Athreya, Poorattathi, B.Com, 32/170/5,500/- steno, reputed hospital, Chennai, seeks employed/qualified girl and brother Uthirattathi, M.A., 31/168/14,000/- I.P.S., seeks qualified girl and sister, Revathi, B.A., 24/150/10,000/- Govt. Chennai (non-transferable) seeks Govt/Professional boy. Contact K.V. Ganesan, 4, Sannadhi Street, Adambakkam, Chennai - 600 088.

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax 2345621
Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 850/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 425/- (Air Mail)

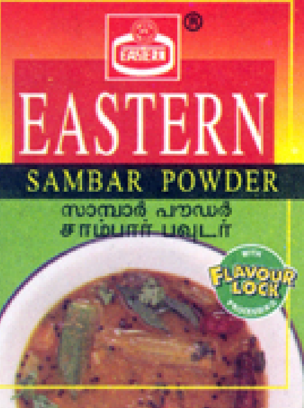


EASTERN

ஈஸ்டர்ன் மட்டும்தானே

ஸ்ட்ராங் மசாலா

நல்ல மசால்ப் பொடியைத்தீர்மானம் செய்வது உங்கள் வீட்டு ஸ்பூன் ஆகும். ஆ...ஸ்பூனா? ஆமாம், ஸ்பூனேதான்.ஈஸ்டர்ன் மசாலாவைப் பொறுத்தவரை ஸ்பூன்தான் என்று கூறமுடியும். இதுதான் சுத்தமான மசாலா. ஒரு சிட்டிகை கூட சுவையைத்தீர் மானிக்கும். காரணம் ஈஸ்டர்ன் மசாலாப் பொடிகள் மட்டுமே ''ஃபிளேவர் லாக்'' முறையைப் பயன்படுத்தி, ருசியும், மணமும் மாறாத வகையில் தயார் செய்யப்படுகிறது.கருக்கத்தில் நியாயமான விலையில் நல்ல மசால் பொடி.



WITH FLAVOUR LOCK PROCESSING

ஈஸ்டர்ன் சாம்பார்

1. துவரம் பருப்பு - 1/2 கப்
2. மஞ்சள் பொடி - 1/4 தேக்கரண்டி
3. கத்தரிக்காய் - 10 துண்டு
4. முருங்கைக்காய் - 2
5. வெண்டைக்காய் - 4
6. புளிநீர் - 1/2 கப்
7. வெங்காயம் - 2
8. ஈஸ்டர்ன் சாம்பார் பவுடர் - 3 தேக்கரண்டி

செய்முறை: பருப்பு கழுவி எடுத்ததும், காய்கறிகளை இரண்டுகப் தண்ணீரில் தேவையான மஞ்சள் பொடி, புளிநீர், வெண்டைக்காய் ஆகியன சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். மிளகாய் வத்தல், கறிவேப்பிலை, கடுகு சேர்த்து தாளிக்கவும். சுவையான சாம்பார் ரெடி.

சூப்பர் சுவைக்கு கொஞ்சம் போதும்

Team One-CHN/EP/0127